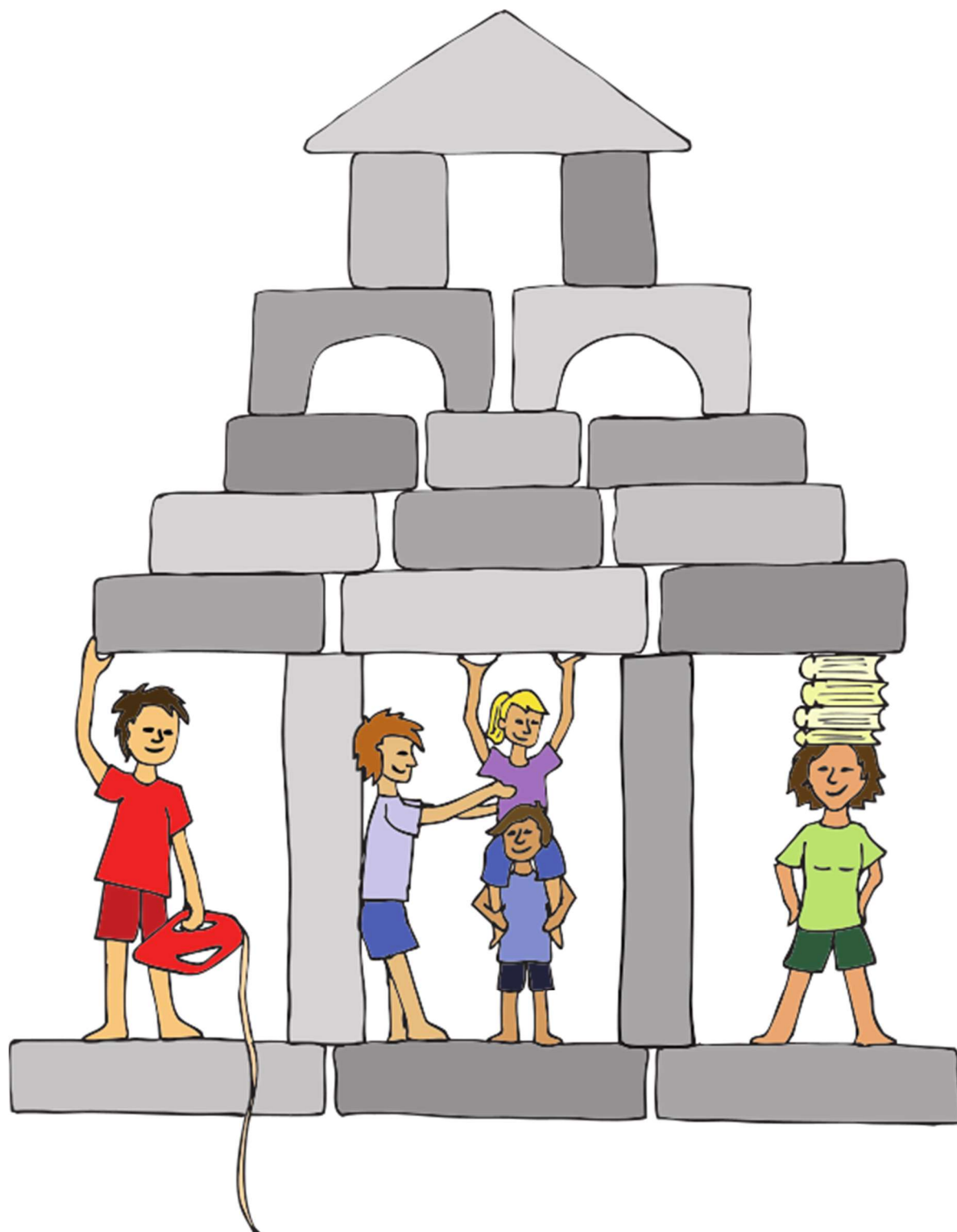


Juniorausbilder

Handreichung zum Seminar





Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Impressum **Juniorausbilder – Handreichung zum Seminar**

4. Auflage 10/2014
1. Nachdruck 11/2018

Herausgeber:
DLRG Landesverband Nordrhein e.V.
Am Niederkasseler Deich 293
40547 Düsseldorf

Zeichnungen:
Martina Philp
DLRG Präsidium
Fontner Forget "DiGraph"

Redaktionelle Bearbeitung: Andreas Burger

Redaktionsteam: Andreas Burger, Sandra Schlünkes, Hendrik Röhlig, Meike Wimmer

Alle männlichen Funktionsbezeichnungen gelten auch in der weiblichen Form.

Bezugsquelle:
DLRG LV Nordrhein e.V.
Am Niederkasseler Deich 293
40547 Düsseldorf
Tel.: 0211/53606-0, Fax: 0211 / 53606-19

Bestell-Nr. „Juniorausbilder - Handreichung zum Seminar“

1 Vorwort	5
2 Benutzerhinweise	5
3 Schwimmen lernen	6
3.1 Wassergewöhnung (Die Füße haben Bodenkontakt)	7
3.1.1 Aufenthalt und Bewegung im Wasser.....	8
3.1.2 Das Wasser bewegen.....	9
3.2 Wasserbewältigung (Der Körper schwebt frei im Wasser)	10
3.2.1 Atmen und Untertauchen	11
3.2.2 Schweben – Auftrieb erfahren	16
3.2.3 Antreiben – Widerstand erfahren und nutzen.....	25
3.2.4 Abschlusstest.....	28
4 Schwimmbewegungen	29
4.1 Brustschwimmen	29
4.1.1 Beinbewegung	30
4.1.2 Armbewegung	32
4.1.3 Gesamtbewegung ohne Atmung.....	34
4.1.4 Atmung.....	36
4.1.5 Gesamtbewegung mit Atmung.....	37
4.2 Rückenschwimmen	37
4.3 Kraulschwimmen	38
4.3.1 Beinbewegung	38
4.3.2 Armbewegung	40
4.3.3 Gesamtbewegung ohne Atmung.....	42
4.3.4 Atmung.....	43
4.3.5 Gesamtbewegung mit Atmung.....	44
4.4 Rückenkraulschwimmen	45
4.4.1 Armbewegung	45
4.4.2 Beinbewegung.....	46
5 Didaktik, Methodik	47
5.1 Didaktik	47
5.2 Methodik	48
5.3 Unterrichtsgestaltung	51
6 Aufsichtspflicht für den Juniorausbilder	52
6.1 Inhalt der Aufsichtspflicht	52
6.2 Feste Regeln neben den Baderegeln	52
6.3 Aufsicht - Was gehört dazu!	52
6.4 Was sind Gefahrenquellen im Schwimmbad?	52
6.5 Wo sind Gefahrenpunkte im Schwimmbad?	53
6.6 Wo liegen Gefahren bei der Sportart Schwimmen?	53
6.7 Was ist bei der Ausbildung zu beachten?	53

6.8 WO muss ich STEHEN?	54
7 Hilfsmittel	56
8 Baderegeln	57
9 Quellen / Literaturhinweise	59