

## Thema: Grundlagen

Juniorretter			Woche 1
	Bahnen	Aufgabe	Erläuterung
Einleitung	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lockeres Aufwärmen</li> </ul>
Hauptteil	Technik	2 2 3 1 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>Brust</li> <li>Kraulen</li> <li>Brust</li> <li>Banane</li> <li>Kraulen</li> </ul>	
	Rettungstechnik	2 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rücken ohne Arme</li> <li>Stottertauchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme gestreckt hinter den Kopf</li> <li>2 Züge unter Wasser, 3 Über Wasser</li> </ul>
Schluss	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Übung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kraul Beine, Brust Arme</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspanntes Schwimmen</li> </ul>



## Thema: Brust

		Juniorretter		Woche 2
		Bahnen	Aufgabe	Erläuterung
Einleitung		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Aufwärmen</li> </ul>
Hauptteil	Technik	2 2 1 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brust Beine</li> <li>• Brust Arme</li> <li>• Brust Sprinten</li> <li>• Kraul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme vorne gestreckt zusammen halten, nur mit Beinen schwimmen</li> <li>• Beine gerade gestreckt, nur mit Armen schwimmen</li> <li>• 1 Bahn so schnell du kannst</li> <li>• Zur Abwechslung</li> </ul>
	Rettungstechnik	2 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücken ohne Arme</li> <li>• Stottertauchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme hinterm Kopf gestreckt</li> <li>• 2 Züge unter Wasser, 3 Züge über Wasser</li> </ul>
Schluss		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinative Übung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brust Beine Kraul Arme</li> </ul>
		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspanntes Schwimmen</li> </ul>



## Thema: Kraul

Juniorretter			Woche 3
	Bahnen	Aufgabe	Erläuterung
Einleitung	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lockeres Aufwärmen</li> </ul>
Hauptteil	Technik	2 2 2 1 2 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kraul locker</li> <li>Brust</li> <li>Kraul Beine</li> <li>Brust</li> <li>Kraul Arme</li> <li>Kraul Sprint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme zusammen nach vorne gestreckt (nur Beine)</li> <li>Beine locker im Wasser (nur Arme)</li> </ul>
	Rettungstechnik	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rettungsübung</li> </ul>
Schluss	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Übung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rückenschwimmen mit einem Arm in die Luft gestreckt</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspanntes Schwimmen</li> </ul>



## Thema: Ausdauer

Juniorretter			Woche 4
	Bahnen	Aufgabe	Erläuterung
Einleitung	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lockerer Aufwärmen</li> </ul>
Hauptteil	Technik	8 2 4 <ul style="list-style-type: none"> <li>Brust</li> <li>Banane</li> <li>Kraul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht auf Geschwindigkeit schwimmen, sondern ausdauernd ohne Pause am Rand</li> </ul>
	Rettungstechnik	2 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Stottertauchen</li> <li>Seestern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Züge unter Wasser, 3 Züge über Wasser</li> <li>Ca. 5min (andere Besucher dabei nicht stören, z.B. in Sprunggrube)</li> </ul>
Schluss	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Übung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bademeister (auf imaginärem Brett sitzend)</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspanntes Schwimmen</li> </ul>



## Thema: ABC-Ausrüstung

Juniorretter			Zusatz für ABC Besitzer
	Bahnen	Aufgabe	Erläuterung
<b>Einleitung</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lockereres Aufwärmen</li> </ul>
<b>Hauptteil</b>	<b>Technik</b>	2 4 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>ABC-Ausrüstung anlegen</li> <li>Kraul Beine ohne Arme</li> <li>Seitenlage (je 2 pro Seite)</li> <li>Kraul Sprint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flossen, Schnorchel, Taucherbrille, wer keine besitzt, kann den Plan alternativ auch ohne Ausrüstung machen</li> <li>Nur Beine: Arme zusammen nach vorne gestreckt</li> <li>Seite: Der untere Arm nach vorne gestreckt, der obere Arm an den Körper gelegt</li> </ul>
	<b>Rettungstechnik</b>	1 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>Stottertauchen</li> <li>Rettungsübung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnorchel leer pusten beim Wiederauftauchen</li> <li>1 Bahn Kraul hin, Abtauchen bis auf den Grund, Schnorchel aus dem Mund nehmen und 1 Bahn Rücken Kraul mit gestreckten Armen nach hinten (Achtung Beckenrand)</li> </ul>
<b>Schluss</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinative Übung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur mit einer Flosse, je Fuß eine Bahn</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspanntes Schwimmen</li> </ul>

