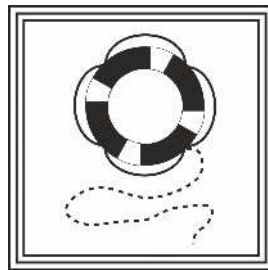




# Schwimmtraining mit Selbst- und Fremdrettung



Abt. Schwimmen

- Ab DJuSchwi - Silber -**
- Technikschulung für Brust, Kraul, Rücken, Delfin**
- Transportschwimmen, Schleppen eines Partners, Tauchen**
- Koordination, Kondition, Motivation, Kombination**
- Vielfältige Sprungschule und Bewegungsvariation**
- Spass, Spiel**

## Schwimmabzeichen

Den Schwimmer(n)/Innen werden folgende Abzeichen abgenommen bzw. sie werden intensiv auf folgende Abzeichen vorbereitet:

- 1) Deutsches Jugendschwimmabzeichen  
- Silber -
- 2) Deutsches Jugendschwimmabzeichen  
- Gold - (ab 9 Jahren)
- 3) Junior-Retter (ab 10 Jahren)
- 4) Deutsches Rettungsschwimmabzeichen  
- Bronze - (ab 12 Jahren)
- 5) Deutsches Rettungsschwimmabzeichen  
- Silber - (ab 15 Jahren)
- 6) Deutsches Rettungsschwimmabzeichen  
- Gold - (ab 16 Jahren)



## Schwimmgruppen und Trainingseinheiten

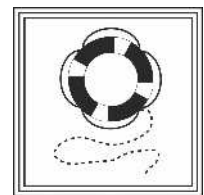
Die **Gruppen** setzen sich wie folgt zusammen:

Gruppe	Schwimmabzeichen	Uhrzeit
1	Ab DJSchwi - Silber - bis Junior-Retter	16:15 - 17:15 Uhr
2	Ab DJSchwi - Gold - bis Rettungsschwimmer	17:15 - 18:15 Uhr
3	Ab DJSchwi - Gold - bis Rettungsschwimmer	18:15 - 19:15 Uhr
4	Ab Rettungsschwimmer Bronze bis Rettungsschwimmer Gold	19:15 - 20:15 Uhr

Die Gruppen bestehen aus jeweils ca. 15 Schwimmer(n)/Innen. Sie sind größtenteils nach dem Alter und dem individuellen Leistungsstand aufgeteilt.

### Beispiele für Trainingsinhalte

- ✓ Ausdauerschwimmen, z.B. Kraul-, Rückenraul-, Brust- und Rückenschwimmen mit Grätschschwung, Delfin
- ✓ Ausdauerschwimmen mit Kleidung (Körperanzügen)
- ✓ Schleppen eines Partners
- ✓ Selbst- und Fremdrettungsübungen, z.B. in Körperanzügen
- ✓ Variable Sprungschule
- ✓ Streckentauchen und Tieftauchen
- ✓ Vermittlung von Kenntnissen über Maßnahmen der Selbstrettung und Grundverhalten für die Fremdrettung
- ✓ Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fähigkeiten zur Befreiung
- ✓ Fremdrettung, z.B. Übung mit Anschwimmen, Abtauchen, Heraufholen eines schweren Gegenstandes, diesen fallen lassen, Schwimmen fortsetzen und anschl. Schleppen eines Partners
- ✓ und vieles mehr...



# Schwimmtraining mit **Selbst-** und **Fremdrettung**

Atemtechnik

Schnelligkeit



Kraft

Teamgeist

Ehrgeiz

Disziplin

## Schwimmhalle

Wir trainieren in der Schwimmhalle am Rugenbergerer Mühlenweg 1 in 25474 Ellerbek. Diese Halle befindet sich zwischen der Sporthalle der Hermann-Löns-Schule sowie der Harbig-Sporthalle. Der Zugang erfolgt im ersten Stockwerk durch die Umkleideräume.

Während der Schulferien in Schleswig-Holstein findet kein Training statt!

---

## Anschrift

TSV Ellerbek e.V.  
Geschäftsstelle  
Rugenbergerer Mühlenweg 1  
25474 Ellerbek  
Telefon: 04101/32747  
Fax: 04101/33817  
Email: [kontakt@tsv-ellerbek.de](mailto:kontakt@tsv-ellerbek.de)  
Internet: [www.tsv-ellerbek.de](http://www.tsv-ellerbek.de)

