



# Jugend aktuell

02/2020

Die Jugendseiten in der DLRG Bayern aktuell

## Wer steckt hinter dem Rettungssport in Bayern?

Der Rettungssport ist vor allem durch sportliche Events wie Wettkämpfe und den Bayernkader bekannt. In Bayern kümmern sich hauptsächlich diese fünf Personen darum.

### Die Chefin

Lisa Schick  
Stellvertretende Vorsitzende der DLRG-Jugend Bayern

Unkompliziert und mit Leidenschaft vertritt Lisa die Rettungssportthemen im Vorstand der DLRG-Jugend Bayern

### Die verdeckte Organisatorin

Michaela Heldrung  
Referentin Bayern Kader

Bis jetzt konnte noch nicht einmal das komplizierteste Meldetool gegen Micha gewinnen. Artikel, Präsentation, Abrechnungen, Strategieentwicklung, alles läuft über ihren Tisch.



v.l.n.r.: Michaela Heldrung, Uli Fischer, Katrin Meinhardt, Thomas Passing

### Das wandelnde Regelwerk

Thomas Passing  
Referent Rettungssport und Kampfrichter

Du hast eine Rettungssportfrage? Thomas kennt die Antwort! Er ist ein geschätzter und zuverlässiger Ansprechpartner für Kampfrichter und Wettkampfororganisation.

### Der unermüdliche Theoretiker

Uli Fischer  
Landestrainer

Mit dem Satz „was wäre wenn“ coachet Uli seit vielen Jahren den Bayern Kader und liebt es, neue Techniken auszuprobieren. Zusätzlich kümmert er sich um die Pflege und Aufstockung des Materialpools.

### Die sportliche Praktikerin

Katrin Meinhardt  
Stellvertretende Landestrainerin

Sich vor der nächsten Sporteinheit drücken gibt es bei ihr nicht. Katrin treibt die Kadersportler an, ist ständig auf der Suche nach neuen Talenten und kennt die angesagtesten Workouts. Muskelkater lässt grüßen!

*Michaela Heldrung*

## Core-Training – warum ist es für (Rettungs-)Schwimmer so wichtig?

Unter dem Begriff Core-Training werden Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur zusammengefasst. Eine gut trainierte Rumpfmuskulatur beugt Verletzungen vor und führt zu einer verbesserten Körperhaltung sowie Körperstabilität. Die Stabilität aus der Körpermitte ist nicht zuletzt für eure Wasserlage entscheidend!

Die Rumpfmuskulatur liegt zwischen Zwerchfell und Hüfte. Dazu zählen die geraden und seitlichen Bauchmuskeln, der untere Rücken und die hüftbeugende und -streckende Muskulatur. Sie bildet somit die Voraussetzung für eine effiziente Kraftentwicklung im Wasser.

Wir zeigen euch hier eine kleine Auswahl relevanter Übungen, mit denen ihr schon eine gute Basis als Ergänzung eures Wassertrainings legen könnt. Weiterführende Übungen, Workouts und Videos zur Schwimmtechnik haben wir euch unter folgendem QR-Code zusammengestellt:



### Unterarmstütz (Planks)

Die Ellenbogen befinden sich direkt unter den Schultern, die Füße sind etwa hüftbreit auseinander. Die komplette Bauch- und Rückenmuskulatur wird angespannt, sodass sich euer Po nie höher als die Schultern befindet. Aus dieser Ausgangsposition heraus könnt ihr folgende Challenges bewältigen:

- Die Position so lange wie möglich mit nur einem Arm oder nur einem Bein halten
- Mit den Füßen nach rechts/links laufen
- Den rechten Fuß auf den linken stellen und umgekehrt
- Das Knie so weit wie möglich in Richtung Oberarm bringen



### Seitlicher Unterarmstütz (Side Plank)

Bei dieser Abwandlung des normalen Unterarmstützes befindet sich euer Ellenbogen ebenfalls unter der Schulter, die Füße befinden sich entweder aufeinander oder hintereinander (gibt etwas mehr Stabilität). Achtet darauf, dass sich die Hüfte genau auf der Linie zwischen Schulter und Füßen befindet!

## Einbeiniger seitlicher Unterarmstütz (One-legged Side Plank)

Aus der Ausgangsposition des seitlichen Unterarmstützes hebt ihr bei dieser Variante zusätzlich das obere Bein so weit wie möglich an. Diese Variante erfordert eine sehr hohe Stabilität in der Körpermitte! Als einfachere Option könnt ihr das untere Bein auf Höhe des Knies abknicken.



## Brücke (Glute Bridge)

Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander, die Arme liegen entspannt neben dem Oberkörper. Nun hebt ihr den Po so weit, bis eine gerade Linie zwischen Schultern und Knie entsteht. Achtet darauf, dass der Po nicht absackt!

## Einbeinige Brücke (One-legged Glute Bridge)

Aus der Haltung der „normalen“ Brücke hebt ihr ein Bein an. Stabilisiert dabei das untere Bein und achtet besonders darauf, dass es zwischen Knie und Schulter immer noch die gerade Linie gibt (der Po darf nicht absacken!).



## Käfer-Crunch (Bicycle Crunches)

Legt euch auf den Rücken und winkelt die Arme an, sodass die Finger euren Kopf leicht berühren. Hebt nun die Schultern sowie die Beine leicht vom Boden ab. Der rechte Ellenbogen wird nun in Richtung des linken Knies geführt, wodurch das linke Bein zeitgleich angewinkelt wird. Wechselt nun beide Seiten ab.

## Toe-Crunch

Ihr liegt auf dem Rücken und streckt das rechte Bein im 90-Grad-Winkel nach oben. Versucht nun, den rechten Fuß mit eurer linken Hand zu berühren und wechselt anschließend die Seiten.



## Ausfallschritt (Lunges)

Macht einen Ausfallschritt nach vorne, und achtet dabei darauf, dass der Winkel in beiden Knien etwa 90 Grad beträgt. Das hintere Knie schwebt knapp über dem Boden. Achtet darauf, dass eure Hüfte sowie euer Oberkörper gerade sind und nicht zur Seite schwankt.

## Hockstrecksprung

Eure Ausgangsposition ist eine tiefe Kniebeuge – achtet darauf, dass euer Rücken gerade ist und eure Fersen am Boden sind. Nun stoßt ihr euch kraftvoll aus den Oberschenkeln nach oben und macht einen Strecksprung. Diese Übung ist übrigens gut für die Schnellkraft, die ihr auch beim Startsprung braucht!



Ein Core-Training könnte mit diesen Übungen dann folgendermaßen aussehen:

3 Runden mit je:

45 Sekunden Unterarmstütz

20 Sekunden seitlicher Unterarmstütz, rechts (wenn möglich einbeinig)

20 Sekunden seitlicher Unterarmstütz, links (wenn möglich einbeinig)

20 Sekunden „normale“ Brücke

10 x Einbeinige Brücke (5 Wiederholungen mit dem rechten Bein, 5 Wiederholungen mit dem linken Bein)

60 Sekunden Käfer Crunch

10 x Toe Crunch (5 Wiederholungen pro Seite)

60 Sekunden Ausfallschritt

10 Hockstrecksprünge

Versucht, zwischen den Übungen so wenig Pausen wie möglich zu machen. Zwischen den Runden solltet ihr zur Erholung ca. 1 Minute Pause machen.

Katrin Meinhardt

## Rettungssport im Freigewässer

Geschwommen und natürlich auch gerettet wird sowohl in Schwimmbädern als auch im Freigewässer. Daher ist es eine logische Schlussfolgerung, dass es Rettungssportwettkämpfe sowohl im Pool als auch im See und Meer gibt.

Rettungssportwettkämpfe in Schwimmbädern gibt es in Bayern und auch Deutschland ungefähr seit den 1970er Jahren.

Im Freigewässer hat es mit Wettkämpfen im Rettungsschwimmen erst in den 1990er Jahren begonnen. Und das, obwohl - weltweit gesehen - der Freigewässerrettungssport sogar älter als die DLRG ist.

Vor allem in Ländern auf der Südhalbkugel mit einer großen Küstenlinie hat der Rettungssport im Freigewässer einen sehr hohen Stellenwert – so zum Beispiel in Australien, Neuseeland und Südafrika. Wettkämpfe werden dort live im Fernsehen bzw. per Livestream übertragen und erfreuen sich großer Beliebtheit in der Bevölkerung.

Die Freigewässerdisziplinen leiten sich aus den Alltagsanforderungen der Rettungsschwimmer im Kampf mit Wellen und Brandung ab. Neben den schwimmerischen Fähigkeiten erfordern sie auch den sicheren Umgang mit einer Vielzahl an Hilfsmitteln. Rettungsbretter (Board), Rettungskayaks (Surf Ski), Gurtretter und Flossen müssen einzeln oder gemeinsam beherrscht werden.

Wie auch im Schwimmbad gibt es im Freigewässer diverse Einzel- und Mannschaftsdisziplinen, die auf allen Ebe-

nen bis zu den Weltmeisterschaften angeboten werden.

Im Unterschied zu den Wettkämpfen im Schwimmbad, zählt hier allein die Reihenfolge des Zieleinlaufs über das Weiterkommen in den Vorläufen oder über Sieg und die Platzierungen. Zeiten werden dementsprechend nicht genommen.

### Einzeldisziplinen:

*Surf Race (Brandungsschwimmen):*

Der Start befindet sich an der Wasserkante. Die Rettungssportler müssen einen Rundkurs von ca. 400 m schwimmen. Anschließend laufen die Rettungssportler ca. 20 m zum Ziel.

*Board Race (Rettungsbrett):*

Die Rettungssportler starten mit ihrem Rettungsbrett von der Wasserkante aus und müssen eine ca. 600 m lange Strecke zurücklegen.

*Surf Ski Race (Rettungskajak):*

Mit dem Rettungskajak ist ein Kurs von ca. 700 m zu umfahren. Start und Ziel befinden sich im knietiefen Wasser.

*Ocean(wo)man (Rettungstriathlon):*

Bei dieser Königsdisziplin absolviert der Rettungssportler nacheinander die Disziplinen Surf Race, Board Race, Surf Ski Race (die Reihenfolge der Teilstrecken wird ausgelost) sowie Laufen.

## *Beach Flags (Strandkurzsprint):*

Beim Start liegen die Rettungssportler auf dem Bauch mit den Füßen an der Startlinie. Die Hände liegen verschränkt im Sand. Das Kinn liegt auf den Händen. Ziel ist es, auf den Startpfiff hin, einen der Stäbe in ca. 20 m Entfernung zu ergreifen. Da weniger Stäbe als Rettungssportler vorhanden sind, scheiden nach jedem Durchgang Rettungssportler aus. Die verbleibenden Rettungssportler starten dann wieder von neuem.

## *Beach Sprint (Strandsprint):*

Die Rettungssportler sprinten am Strand barfuß eine Distanz von 90 Metern.



## **Mannschaftsdisziplinen:**

### *Board Rescue (Retten mit dem Rettungsbrett):*

Am Start auf dem Strand befinden sich für alle Mannschaften jeweils ein Verunglückter und ein Retter (Board-Paddler). Auf das Startsignal hin schwimmt der Verunglückte zu der ihm zugeteilten Boje und signalisiert seine Ankunft an der Boje mit Handzeichen. Auf dieses Signal hin paddelt der Retter mit dem Rettungsbrett zu seinem Verunglücktem. Im Aufnahmebereich (auf der Seeseite der Boje) lädt er den Verunglückten auf und beide paddeln zurück zum Ufer. Beim Überqueren der Ziellinie auf dem Strand müssen Retter und Verunglückter Kontakt zum Brett haben.

### *Rescue Tube Rescue (Gurtretterstaffel):*

Die Mannschaft setzt sich zusammen aus einem Verunglückten, einem Flossenschwimmer und zwei Helfern. Auf das Startsignal hin schwimmt der Verunglückte von der Wasserkante zu der ihm zugeteilten Boje und signalisiert seine Ankunft an der Boje mit Handzeichen. Daraufhin startet der Schwimmer mit Flossen in der Hand

und anzulegendem Rettungsgurt zur Rettung des Verunglückten ins Wasser. Im Wasser zieht er die Flossen an. Hinter der Boje legt der Schwimmer dem Verunglückten den Gurtretter an und zieht ihn schwimmend an Land. Sobald sich der Flossenschwimmer mit dem Verunglückten auf dem Rückweg befindet, dürfen die Helfer (ohne weitere Hilfsmittel) ins Wasser, ihnen entgegenkommen, an geeigneter Stelle den Verunglückten übernehmen und über die Ziellinie am Strand bringen.

### *Ocean(wo)man Relay (Rettungsstaffel):*

Jeder der vier Rettungssportler einer Mannschaft absolviert eine der Disziplinen Surf Race, Board Race, Surf Ski Race (die Reihenfolge der Teilstrecken wird ausgelost) sowie Laufen.

### *Beach Relay (Strandsprintstaffel):*

Jeder Rettungssportler sprintet am Strand barfuß eine Distanz von 90 Metern. Die Staffel wird als 4 x 90 m-Pendelstaffel ausgetragen.

Am 1. September 2019 fanden in Langlau am kleinen Brombachsee bei der DLRG Weißenburg die ersten Bayerischen Freigewässermeisterschaften im Rettungsschwimmen statt.

Die Planungen für die folgenden Bayerischen Freigewässermeisterschaften laufen bereits – und wir freuen uns auf viele Rettungssportlerinnen und Rettungssportler.

Thomas Passing



## „Simulated Emergency Response Competition (SERC)“

SERC – also die simulierte Notfallrettungsübung – ist vermutlich der realitätsnaheste Teil des Rettungssports.

Bei der „Simulated Emergency Response Competition“ wird im Schwimmbecken und am Beckenrand eine Notfallsituation mit mehreren „Verunglückten“ dargestellt. Das Ziel ist es, so viele Leben wie möglich zu erhalten. Dabei ist die eigene Sicherheit jederzeit zu beachten.

Eine Mannschaft – bestehend aus einem Teamleiter und 3 weiteren Rettungsschwimmern – muss dabei zeigen, dass es grundlegende Fähigkeiten wie zum Beispiel Rettungstechniken, Rettung, Reanimation, Notfallversorgung und durchsetzungsstarke Führung beherrscht. Dafür benötigt die Mannschaft ein Verständnis zur Verunglücktenpriorität, Rettungsreihenfolge, Rettungsprinzipien und effektiven Kommunikation.

Um eine Vergleichbarkeit zu ermöglichen, halten sich alle Mannschaften vor Wettkampfbeginn in einem abgesperrten Bereich auf („Lock-up“), von dem sie keinen Einblick auf den Wettkampfbereich haben. Jede Mannschaft bekommt somit das gleiche Szenario, das von den gleichen Kampfrichtern nach vorgegebenen Kriterien bewertet wird.

Häufig werden Notfälle in einem See, Fluss oder Hafenbecken simuliert. Der Kreativität der Szenariodesigner sind aber fast keine Grenzen gesetzt.

Ein gutes SERC-Szenario lebt von realitätsnahen Verunglückten, der Bereitstellung von Hilfsmitteln und insbesondere der Vielfalt sowie den Auswahlmöglichkeiten für die Rettungsschwimmer. Es sollte herausfordernd, aber erreichbar sein. Und natürlich gehören ein konsistenter Szenariowiederaufbau und kompetente, sachkundige Kampfrichter zu einer fairen Bewertung dazu.



Bei offiziellen Wettkämpfen dauert ein Szenario in der Regel 120 Sekunden.

Nachdem SERC auf Weltmeisterschaften im Rettungsschwimmen bereits seit mehreren Jahrzehnten durchgeführt wird, wurde es in den letzten Jahren auch innerhalb der DLRG immer populärer. Für 2020 sind in Marktredwitz (Bezirk Oberfranken), Walldürn (LV Baden), Schwerte (LV Westfalen), Hambergen (LV Niedersachsen) sowie Eschborn (LV Hessen) fünf SERC-Einladungswettkämpfe geplant.



Die Bundesebene der DLRG möchte das Thema SERC noch stärker fokussieren und hat daher erstmals 2019 eine deutschlandweite SERC-Trophy ausgeschrieben, die nun in den folgenden Jahren fortgesetzt wird. DLRG-Gliederungen können sich an der SERC-Trophy mit ihrem eigenen SERC-Wettkampf beteiligen.

Alle, die nun Interesse bekommen haben, dies in der eigenen Gliederung auszuprobieren, finden nähere Informationen zu diesem Thema auch in der Anlage 7 zum Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen, die im Internet Service Center zum Download bereit steht.

Im Endeffekt kann in jedem Schwimmbad eine „Simulated Emergency Response Competition“ durchgeführt werden, da keine besonderen Voraussetzungen notwendig sind. Dies kann ein Highlight in der Ausbildung von aktiven Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmern sein.

Thomas Passing

## Neues Jahr, neues Glück, neues Regelwerk

Seit dem 01.01.2020 ist es da. Das neue nationale Regelwerk der DLRG

Für einige Altersklassen (AK) werden die Karten im Jahr 2020 neu gemischt. Im November 2019 hat der Präsidialrat der DLRG die neue Version des Regelwerks für Mehrkampf-Meisterschaften final beschlossen.

### Hier die wichtigsten Änderungen:

AK 15/16 Einzel: Disziplinen analog AK 17/18 und AK offen (4 statt 3 Disziplinen)

AK 25-45 Einzel: neu im Angebot 100 m Lifesaver (100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter). Es werden aber weiterhin 3 Disziplinen absolviert

AK 10 und 11/12 Mannschaft:  
 4 x 50 m Hindernis (statt bisher 4 x 25 m)

4 x 25 m Rettungsstaffel:  
 Reihenfolge der Teilstrecken geändert

- 25 m Flossenschwimmen
- 25 m Freistil
- 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit mit Flossen
- 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit

4 x 50 m Rettungsstaffel: Anpassung analog Lifesaver Relay der ILS

- 50 m Freistil
- 50 m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme
- 50 m Schleppen einer Puppe
- 50 m Schleppen einer Puppe mit Flossen

Bei den Durchführungsbestimmungen gab es auch ein paar Anpassungen, um mit den internationalen Regelungen/Auslegungen in einer Linie zu sein.

Die wichtigsten Änderungen sind:

- Puppe schleppen: Streichung der 90°-Regel
- Lifesaver/Super Lifesaver: Einklinkzone auf 10 m verlängert
- Gurtretterstaffel: Verunglückter muss nach 10 m am Gurtretter sein
- Puppenstaffel: Die Schlepppuppe darf nie losgelassen werden
- Wechselzone auf der 50-m-Bahn in der Beckenmitte: auf 5 m verlängert



Reglementierung der Flossen in den AKs 10, 11/12 und 13/14

AK 10 und 11/12 keine Fiberglasflossen, max. 23 cm breit  
 AK 13/14 kein sog. „Speed-Fins“ (Fußgelenk angewinkelt)

Videoaufnahmen können bei Einsprüchen genutzt werden

### DOWNLOAD

Das vollständige Regelwerk ist unter <https://dlrg.de/sport> veröffentlicht

Michaela Heldrung und Thomas Passing

### Impressum

Redaktion: Bernd Bohlmann

DLRG-Jugend Bayern, Jugend aktuell, Woffenbacher Straße 34, 92318 Neumarkt i. d. Opf.

Tel.: 09181/3201-200

E-Mail: [redaktion@bayern.dlrg-jugend.de](mailto:redaktion@bayern.dlrg-jugend.de)