

Junior-Retter (Mindestalter 10 Jahre)

Name: Datum:					
100 m ohne Zeitvorgabe (25 Kraul, 25 Rücken, 25 Brust, 25 Brust-Beinschlag in Rückenlage)					
25 m Abschleppen, Achselgriff					
Kombinierte Übung „Selbstrettung“, in leichter Kleidung (T-Shirt und kurze Hose), ohne Pause durchführen: - Fußwärts ins Wasser springen - 4 Minuten Schweben - 6 Minuten schwimmen, dabei vier- mal die Lage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage) - Kleidung im Wasser ausziehen					
Kombinierte Übung „Fremdrettung“, nur in Schwimmkleidung, ohne Pause durchführen: - 15 m zu einem Partner in Bauchlage schwimmen - nach halber Strecke abtauchen und zwei kleine Ringe hochholen, fallen lassen und weiter schwimmen - 15 m Abschleppen des Partners, Achselgriff - Sichern des Geretteten am Ufer/Be- ckenrand					
Test „Junior-Retter“ (zum Üben auf der DLRG-Seite das Quiz machen!!)					