**Bei der SSG An der Oste steht zurzeit das Ablegen der Schwimm- und**

**Rettungsschwmmabzeichen auf den Trainingsplänen**

In jedem Jahr, zwischen den Oster- und den Sommerferien, konzentrieren sich alle Schwimmer und Schwimmerinnen der SSG An der Oste auf das Ablegen der Schwimm- und Rettungsschwimmabzeichen. Gut 100 Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus den fünf Stammvereinen TSV Germania Cadenberge, VfL Wingst, TSV Oberndorf und SC Hemmoor trainieren dann unter anderem das Strecken- und Tieftauchen, die Handgriffe des Transportierens und Abschleppens, die verschiedenen Schwimmlagen, das Hochholen von Ringen und das Schwimmen in Kleidung. Auch werden die Baderegeln, die Eisregeln, Inhalte der Selbst- und Fremdrettung sowie die Herz-Lungen-Wiederbelebung in Theorie und Praxis geübt.

Ein jugendlicher Schwimmer, der bereits seit vielen Jahren aktiv beim Schwimmen dabei ist, ist der 16-jährige Cadenberger Lennard von Thaden. Er legt gerade das schwerste aller Rettungsschwimmabzeichen, das Gold-Abzeichen, ab.

Wir haben ihm ein paar Fragen zu seinem Schwimmsport gestellt.

1. **Lennard, seit wann bist Du im Schwimmverein?**

Keine Ahnung, eine gefühlte Ewigkeit. Ich habe als kleiner Junge im Wingster

Bad mit vier Jahren beim Schwimmmeister schwimmen gelernt und seitdem bin ich dabei geblieben.

1. **Warum gerade Schwimmen und nicht Fußball?**

Früher habe ich auch Fußball gespielt. Aber es gefiel mir nicht, nur die Beine zu trainieren. Beim Schwimmen trainiert man jeden Muskel des gesamten Körpers.

Das finde ich für die eigene Fitness viel besser.

1. **Du legst gerade das Rettungsschwimmabzeichen Gold ab. Fällt Dir das Retten als guter Schwimmer leicht, oder hast Du Probleme z.B. mit dem Streckentauchen oder dem ungewohnten Abschleppen?**

Im Großen und Ganzen ist das Rettungsschwimmabzeichen Gold nicht viel schwieriger als das Silber-Abzeichen, das ich im letzten Jahr abgelegt habe. Alles muss halt ein wenig schneller absolviert werden. Auch ist die Tauchstrecke länger. Aber 30 m tauchen kriege ich locker hin. Wirklich ungewohnt und anstrengend war das Abschleppen in Kleidung mit Flossen.

Aufgrund der sehr knappen Zeitvorgabe musste man da richtig Gas geben, so dass ich am nächsten Tag doch tatsächlich ein wenig Muskelkater hatte.

1. **Wie oft trainierst Du in der Woche?**

Wenn es die Schule erlaubt, montags, mittwochs, freitags und samstags.

1. **Was ist Deine Lieblingslage?**

Rücken, weil ich da richtig schnell bin und selbst den guten Wettkampfschwimmern in dieser Lage davon schwimme. Außerdem mag ich, dass man bei Rücken jeder Zeit Luftholen kann.

1. **Warum nimmst Du selbst nicht an Schwimmwettkämpfen teil, zumal Du ja mit den Wettkampfschwimmern auf einer Bahn trainierst und, wie Du ja selbst sagst, gut mit ihnen mithalten kannst?**

Ich bin ein sehr harmoniebedürftiger Mensch. Ich mag die kleinen Wettkämpfe, die mit meinen Schwimm-Kumpels auf der Bahn beim Auf-Zeit-Schwimmen entstehen. Das ist immer ein großer Spaß. Aber auf einem Schwimmwettkampf wird es ernst. Da kann dein Schwimm-Kumpel zum erbitterten Konkurrenten werden. Das ist mir einfach zu „feindselig“.

1. **Eine letzte Frage:**

**Welchen Stellenwert hat das Schwimmen in Deinem Leben?**

Schwimmen ist mein Leben - ich kann es mir ohne Schwimmen nicht vorstellen.

Es macht mir einfach riesig viel Spaß meinen ganzen Körper beim Schwimmen zu trainieren, mich voll auszupowern. Außerdem braucht man für’s Schwimmen auch viel Köpfchen, denn nur wenn die Technik sauber ausgeführt wird und man das Wasser richtig „fühlt“, die Koordination und der Rhythmus stimmen, ist man ein guter Schwimmer.

Bilduntertitel:

Bild 1: Der 16-jährige Cadenberger Lennard von Thaden ist Schwimmer mit Leib und Seele

Bild 2: Das Retten mit Leine gehört zu den Aufgaben beim Ablegen des Rettungsschwimmabzeichens Gold

Bild 3: Lennard (Zweiter von links) mit einem Teil seiner Schwimm-Kumpels vor dem Sprungbecken des Wingster Freibades, in dem neben dem Springen vom Sprungturm die Tieftauch-Übungen absolviert werden