



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft  
Landesverband Nordrhein e.V.

Lehrgang: Junior Retter Datum: \_\_\_\_\_

Thema: Selbstrettung (Praxis) Referent: \_\_\_\_\_

Richtziel: Richtiges Verhalten bei Erschöpfung, Ermüdung und Muskelverkrampfung

## Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
1.	2 Min	Begrüßung und Vorstellen des Übungsplans	Schwimm- bad	- Folien - Schautafeln	P / A	
2.	6 Min	Einschwimmen 100 m Brust 50 m Kraul 50 m Rückenraul				
3.	6 Min	Erschöpfung, Ermüdung Alle TN verteilen sich auf der Schwimmbahn 1. Übung: Froschhaltung 2. Übung: Seestern			P / A	

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
4.	8 Min	<p>Muskelverkrampfung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle TN verteilen sich auf der Schwimmbahn gleichmäßig</li> <li>• Der Abstand zwischen den TN ist so groß, dass kein TN den anderen TN verletzen kann (lösen des Bauchkrampfes)</li> </ul> <p>Folgende Übungen zum Lösen von Krämpfen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Übung: Fuß- und Zehenkrampf</li> <li>2. Übung: Wadenkrampf</li> <li>3. Übung: Oberschenkelkrampf</li> <li>4. Übung: Fingerkrampf</li> <li>5. Übung: Unter- und Oberarmkrampf</li> <li>6. Übung: Bauchkrampf</li> </ol>			Zusatzinfo: Theorie / Praxis (T/P) Lernintensität (E/V/A)  P / A	