



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

Lehrgang: Junior-Retter

Datum: _____

Thema: Kombinierte Übung

Referent: _____

Richtziel: Kombinierte Übung in der Selbst- und Fremdrettung

Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
1	2 min	Begrüßung / Vorstellung des Themas				Sicherheit / Gesundheits- abfrage
2	3 min	Grundlagen Abfragen: Was ist Selbstrettung? Was ist Fremdrettung? Transportieren / Schleppen Tauchgrundsätze (Druckausgleich, Hyperventilation...)	25 m Bahn	Schautafeln	T / V T / E	Voraussetzung: TN haben die Einzel-LE bereits durchgeführt
3	5 min	Einschwimmen				
4		Kombinierte Rettungsübungen: Die Kombinierte Rettungsübungen wird beim Juniorretter in Fremd- und in Selbstrettung unterteilt.			P	

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
		<ul style="list-style-type: none"> - Rückenschwimmen mit Junior / Rettungspuppe - Rückenschwimmen Tauchring - Rückenschwimmen mit Brett hinter dem Kopf als Widerstand - Poolnoodle / Schwimmstangen ziehen, ggf. mit Partner 		Schwimmstange		
		<p>10 m Schleppen eines Partners (Achselstleppgriff), Sichern des Geretteten am Beckenrand</p>			P / E	Partnerübung
7	3 min	<ul style="list-style-type: none"> - Sichern des Geretteten mit einer Hand am Beckenrand, der zu Rettende simuliert einen erschöpften Schwimmer. 			P / V	Partnerübung
8	2 min	<ul style="list-style-type: none"> - Sichern des Geretteten durch zwei Helfer am Beckenrand, der zu Rettende simuliert einen erschöpften Schwimmer. 				
		<p>Abschluss: Es wird eine gesamte kombinierte Übung „Fremdrettung“ geschwommen.</p> <p>Ausschwimmen</p>				