

DRILL-SERGEANTS!



Das Magazin der Wasserwacht-Jugend Friedberg

Sonderheft 2



nhalt

- So viel "Glump" (Woche 1)
- Basic für alle Brustschwimmen (Woche 2)
- 3. Wenns mal schneller gehen soll... - Kraulschwimmen (Woche 3)
- Das muss jeder Rettungsschwimmer können Rückenschwimmen (Woche 4) 4.
- Bei Wettkampf gehts nicht ohne Sprünge und Wenden (Woche 5) 5.
- Für die Profis Delfinschwimmen (Woche 6) 6.
- 7. Die, die es ruhiger wollen - Tauchen (Woche 7)
- Ohne Essen geht nichts (Woche 8) 8.
- Trainer sein ist super (Woche 9) 9.
- 10. Sport ist vielleicht doch Mord - Sportverletzungen (Woche 10)

Liebe Kinder,

nach unserem Heft "Pfützensanis", könnt ihr nun mit diesem Heft passend zum Jahresmotto "Sport ist kein Mord" kleine "Drill Sergeants" werden.

Wie funktioniert das ganze?

In 10 Kapitel lernt ihr alles Rund um den Trainingsbetrieb, angefangen von der Ausrüstung, über die verschiedenen Schwimmstile bishin zu Erstellung eures eigenen Trainings. Jede Woche ist ein Kapitel mit Aufgaben dran.

Die Lösungen und Tipps findet ihr in der jeweiligen Woche online. Scannt dafür einfach den QR-Code oder unter wasserwachtfriedberg.de - Jugend - Tipps und Lösungen für Drill Sergeants



Die Aufgaben können sich je nach Stufe ein wenig unterscheiden:



Aufgabe Bambinis und Stufe 1



Aufgabe Stufe 2



Aufgabe Stufe 3

Seid ihr fertig mit dem Heft und habt alle Aufgaben ausgefüllt, müsst ihr nur noch, das Heft bei uns ab und erhaltet dafür die Auszeichung "Drill Sergeant"

Viel Spaß und Erfolg, eure Jugendleitung





◆ 1. So viel Glump - Ausrüstung fürs Training ▲ Wie bei jedem Sport braucht man fürs Schwimmen auch die passende Ausrüstung.

Wäre ja sonst wie ein Fußballer ohne Fußballschuhe.

Male die folgenden Dinge entsprechend aus:

Alles was man zum Schwimmen braucht wird Blau, die Sachen zum Tauchen werden Grün und was man gar nicht braucht malst du Rot an.

















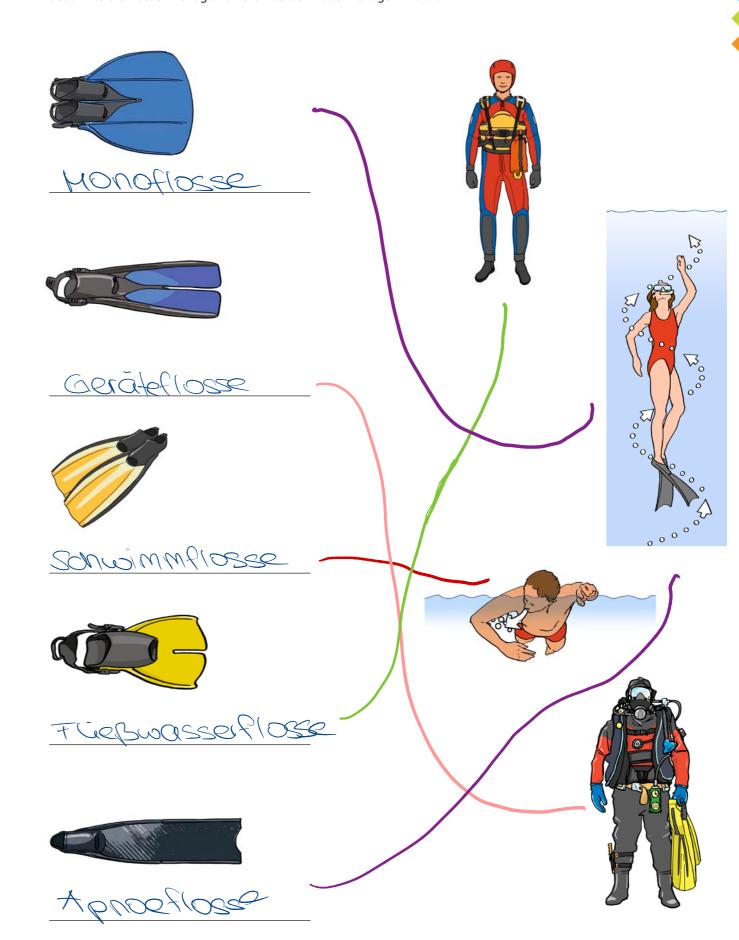






Es gibt verschiedene Arten von Flossen:

Beschrifte die Flossen richtig und verbinde sie mit der richtigen Aktion.



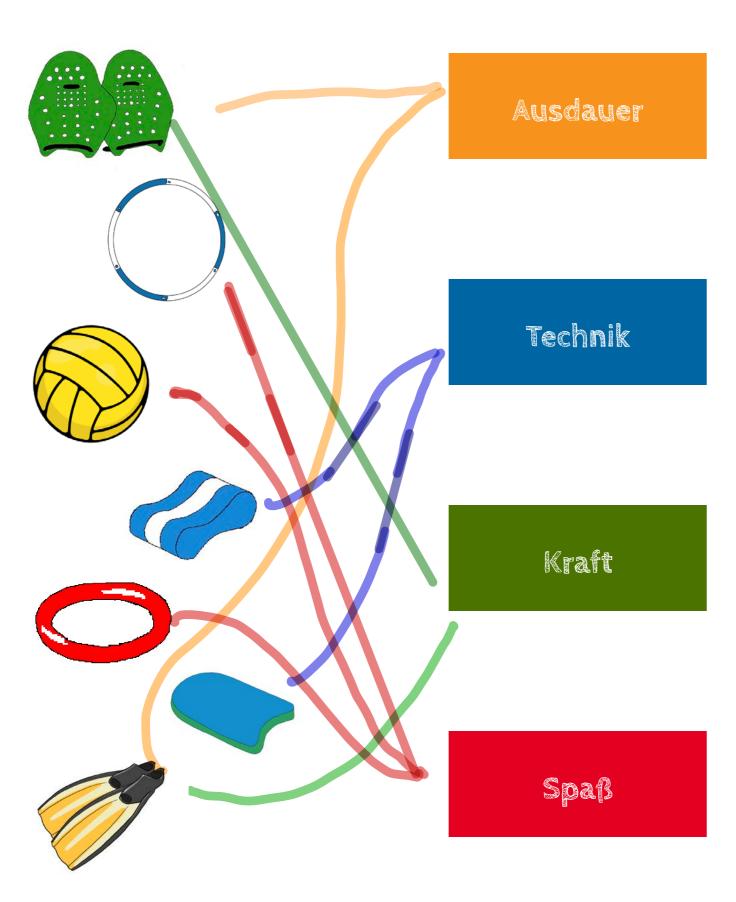




Für das Schwimmtraining gibt es noch weitere Hilfsmittel.

ARBEITSHEFT AUSRÜSTUNG

Ordne zu was für welches Training sinnvoll ist.

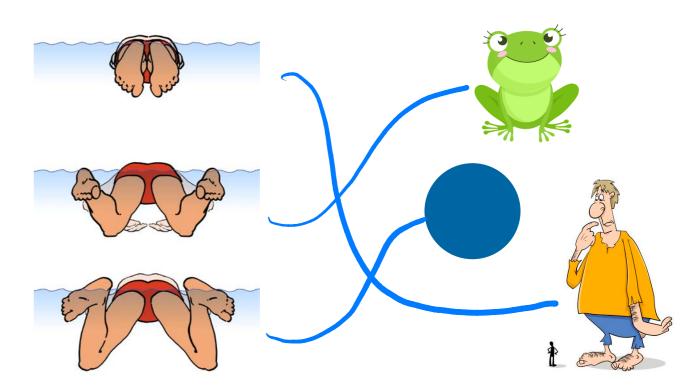


2. Basic für alle - Brustschwimmen

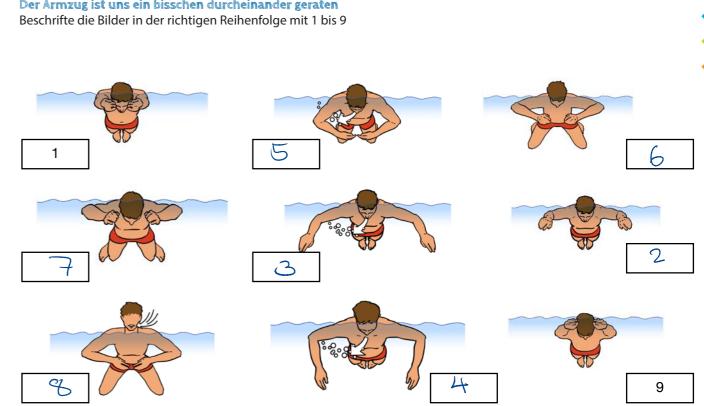
Als Schwimmbasis lernen die meisten Kinder Brustschwimmen. Das ist von der Bewegung her (Gleichschlag Arme und Beine) zwar schwieriger als das Kraulschwimmen, dafür ist aber die Orientierung und Atmung einfacher.

Im Schwimmkurs lernt ihr einen Merkspruch für den Brustbeinschlag.

Verbinde die Bilder des Merkspruches den Phasen des Brustbeinschlages zu.



Der Armzug ist uns ein bisschen durcheinander geraten





- ARBEITSHEFT BRUSTSCHWIMMEN
- Hier findet ihr ein paar der häufigsten Fehler beim Brustschwimmen.
- Beschrifte sie richtig und markiere den Fehler im Bild.





schere"-Hülte schräg





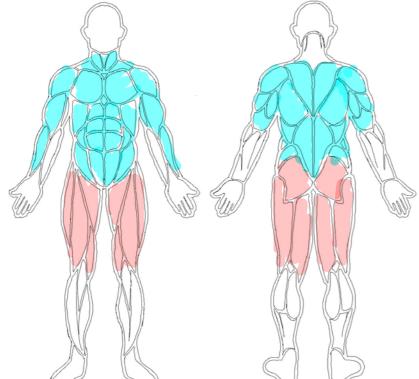


OREDIBIST

auscinando Beino

Was wird trainiert?

Male alle Muskelgruppen aus, die beim Brustschwimmen trainiert werden.



3. Wenns mal schneller gehen soll... - Kraulschwimmen

Schon etwas anspruchsvoller, aber deutlich schneller ist das Kraulschwimmen. Hier ist vorallem die richtige Technik wichtig.

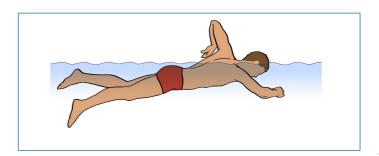
Scanne den QR-Code und drucke dir von unser Website den Bastelbogen aus.

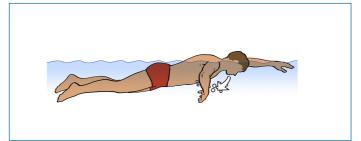
Schneide die Bilder aus und bringe sie in die richtige Reihenfolge. Beschrifte die Bilder mit den entsprechenden Phasen.

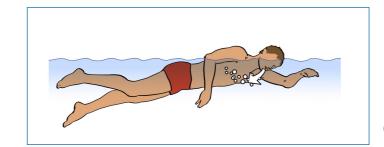


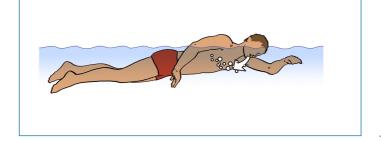


Waserfossell







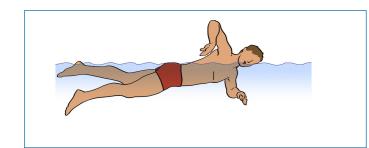








Amung



Peillitenier Einoien

Wortsalat

Finde 8 Wörter, die mit dem Kraulschwimmen zusammenhängen und bei denen häufig Fehler passieren.

E	K	0	Р	F	Н	Α		Т	U	N	G	N
F	I	G	L	Е	I	Т	Р	Н	Α	5	Е	Α
5	Α	2	С	J	D	F	L	J	х	Z	J	E
Р	F	N	1	R	Α	Α	U	K	G	U	Е	G
Е	Х	٧	D	A	L	Р	D	D	Е	G	У	A
Α	٧	D	٥	Α	V	В	Z	5	х	Р	V	L
0	Н	Α	٥	J	Т	C	Н	٧	٧	Н	Н	R
R	M	Н	Q	N	w	U	H	Т	У	Α	I	E
К	Q	Α	Т	Е	5	В	5	P	Q	s	н	s
s	۵	G	I	R	V	В	L	R	I	Е	E	s
В	Е	I	2	5	С	Н		Α	G	A	I	A
I	W	D	G	G	N	U	M	Т	A	R	5	w
V	Е	5	Α	Н	Р	K	С	U	R	D	D	w

Auswirkungen von Fehlern

Beschreibe die Fehler, die bei den gefundenen Wörtern auftreten können.

1. Kopfratturg

Falsch: Kopf iu Nochou über Wasser

Folge: Penlende Korpespannung Nockenschmerzen

Richtig: Kopf ill Wasser Husel durch dielleu

2. Beiuschlag

Falsch: Willet alls des Hitele Ho Zurhof

Folge: "Gulkenberberggung" fehlende Körpespan.

Richtig: Bengang and der Hick Stable & Elempt

3. Glerbuase

Falsch: Aru wich gerug gestrecht, fen Kölpesparnung

Folge: Unninge Was Derlage Gaschia verlust

Richtig: Kölper anspannen und Strechen

4. Zugphase

Falsch: 24 niedriger Ellenbegen glstrechte Aru

Folge: Vertust Stabill Wasserlage

Richtig: hoher Ellenbogen, alradange tug





Eintouchprase

Falsch: Figer gespieizi, Entoucher zu nan am Kapl

GESONWINDIGKEITSVEDLUST

Finges tellement and gestrecht

6. Duchphase

Falsch: Nu with the tride durchgezogen

Folge: Wasselage justabil Gaschio velust

Richtig: Alw dudubelieu

7. Atuulla

Falsch: Kopti Schutte zu weit seitlich ; zu frieh Spoit

Folge: roticien in warse

Richtig: Ner Kopt zum Atmeen Orelien

8. Worrellack

Falsch: Kopt in Nachen, Steiler Körperloge

Folge: Men Was De widestand

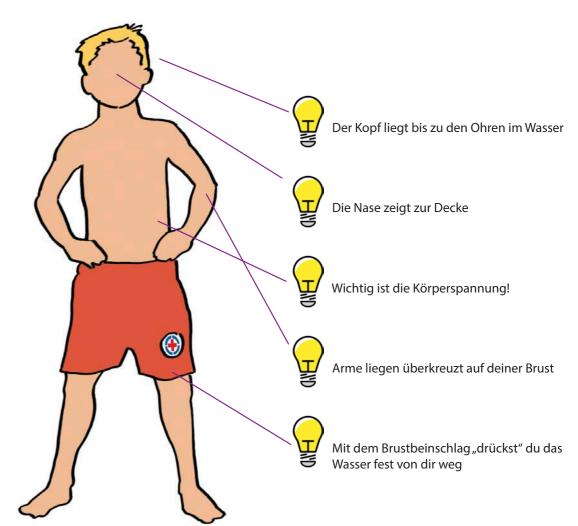
Richtig: Kapt in Verlängerung zum Reumsch

4. Das muss jeder Rettungsschwimmer können -Rückenschwimmen

Im Unterschied zum Sportschwimmen wird im Rettungssport nicht nur das Rückenkraulschwimmen, sondern auch das sogenannte Brustbeinschlagschwimmen angewendet, um mit den freien Armen eine Rettungspuppe oder einen Verunfallten im Wasser abschleppen oder transportieren zu können.

Rücken ohne Arme mit Brustbeinschlag (Grätschwung):

Verbinde die Tipps mit dem richtigen Körperteil



Einer der beiden Schwimmer macht den Brustbeinschlag falsch

Kreise das falsche Bild ein!







Fülle den Lückentext aus, indem du die Bilder in Worte verwandelst:

Der Armzug wird in drei Phasen aufgeteilt:

_-phase, die Druckphase und die Schwungphase.

Wechselseitig werden die Arme aus dem Cousses gehoben und über den Kopf geschwungen.

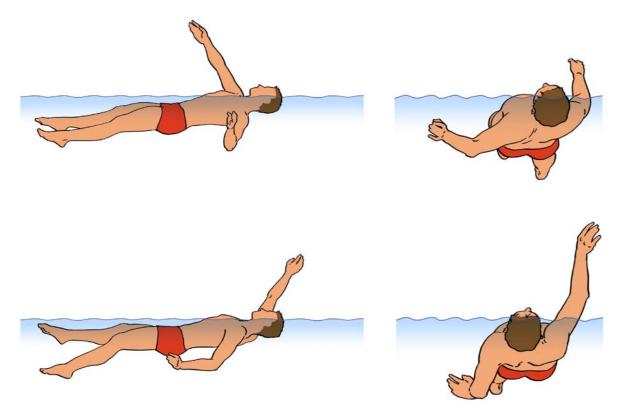
RÜCKENSCHWIMMEN

Anschließend werden sie durchs C

Nach dem Eintauchen des Armes mit gestrecktem 💓 🗀 🖒 👓 und kleinem Finger

voraus beginnt die Hand ins 6 LOGSSSS

Und so soll es aussehen:



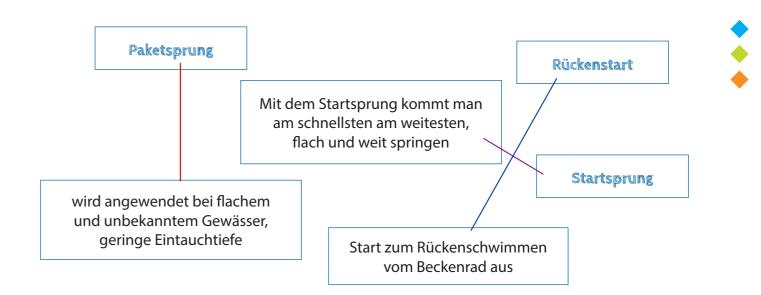
Beinbewegung: Wichtig ist beim Rückenkraul, dass die Beine im Kniegelenk stärker gebeugt werden und die Knie die Wasseroberfläche nicht durchstoßen dürfen.

5. Beim Wettkampf geht's nicht ohne - Sprünge und Wenden

Es gibt viele verschieden Arten von Sprüngen. Wir wollen hier drei davon kennenlernen. Jeder Sprung hat seine Vorteile.

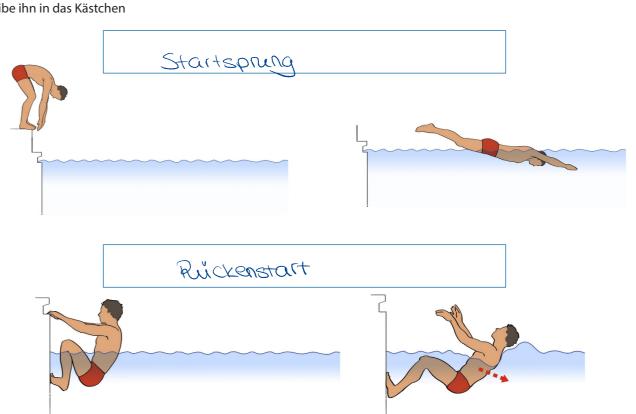
Was gehört hier zusammen?

Ordne den drei Sprung-/Startarten ihre Verwendung zu, indem du die Felder in der gleichen Farbe anmalst.



Welcher "Sprung" wird hier dargestellt?

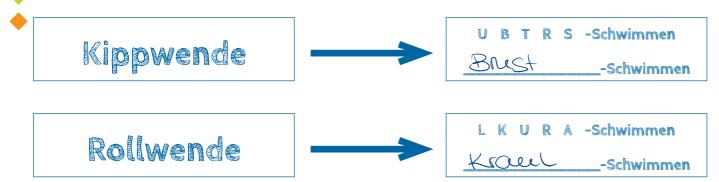
Schreibe ihn in das Kästchen



Es gibt zwei verschieden Arten von Wenden.

Welche Wende wird bei welcher Schwimmart verwendet?

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge!



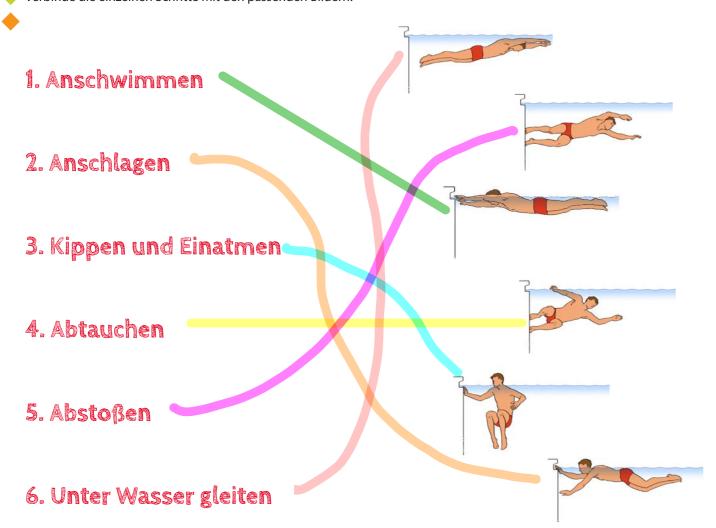
SPRÜNGE UND WENDEN

Kippwende

Die Kippwende wird beim Brustschwimmen angewendet. Da es nicht nur auf der Geraden auf die Zeit ankommt, sollte auch das richtige Wenden oft geübt werden.

Aber wie funktioniert die Wende?

Verbinde die einzelnen Schritte mit den passenden Bildern!



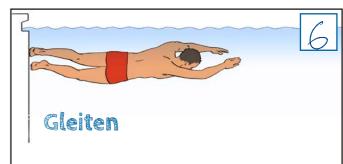
Rollwende

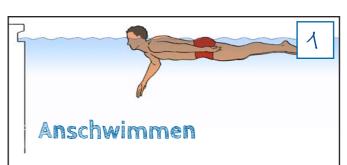
Die Rollwende wird beim Kraulschwimmen angewendet, um nicht zu viel Zeit durch das Umdrehen am Beckenrand zu verlieren. Hierbei wird eine Rolle vorwärts mit einer Drehung um die eigene Körperachse verbunden.

Immer der Reihe nach:

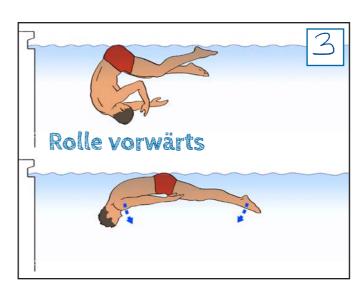
Bringe die Schritte der Rollwende in die richtige Reihenfolge, in dem du sie von 1 bis 7 beschriftest!

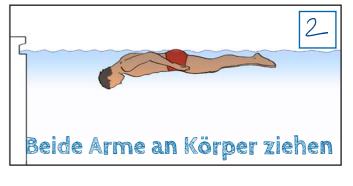










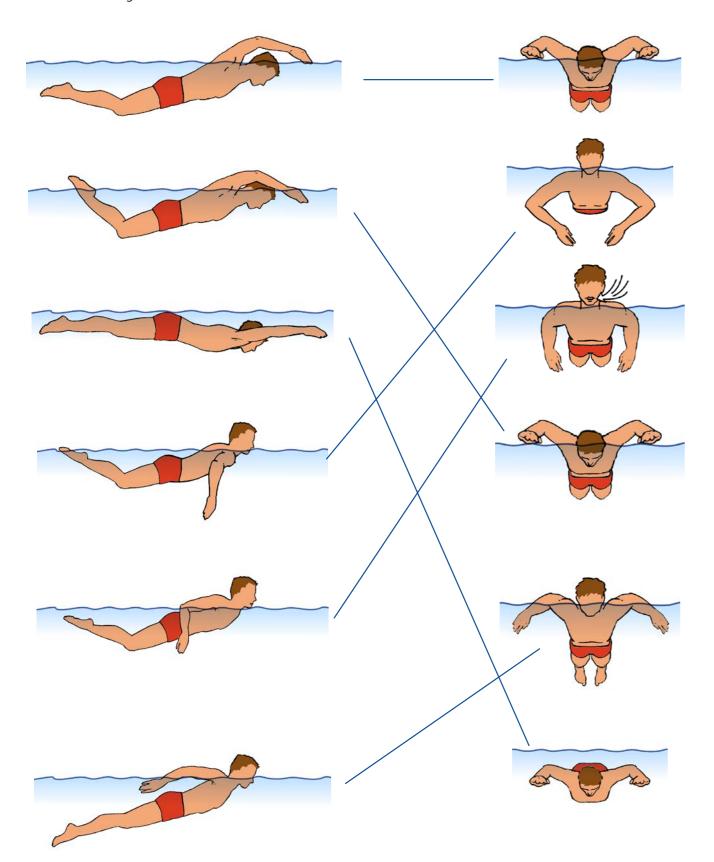






Delfinschwimmen ist wohl die schwierigste Schwimmart.

Welche Bilder gehören zusammen (Vorderansicht und Seitenansicht) Verbinde die richtigen Bilder mit einer Linie.



Wie heißen die Phasen beim Definschwimmen?

Schreibe sie in der richtigen Reihenfolge auf.

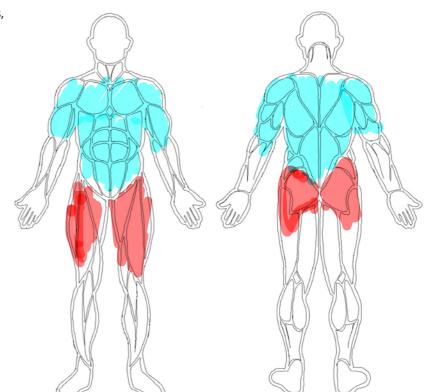
-> Abtauchan (Oberto per) Zugbewegung (Arue)

→ Drecephoise (Aime)

Schwungphase > Einfaucher Kepf (E)not Mur

Was wird trainiert?

Male alle Muskelgruppen aus, die beim Delfinschwimmen trainiert werden.





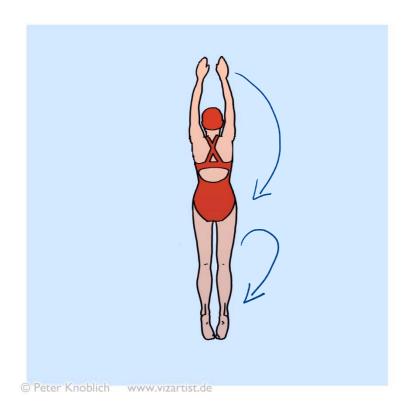
7. Die, die es ruhiger wollen – Tauchen (Woche 7) Am meisten unterscheiden wir uns von den Sport-Schwimmern durch unsere Tauchfähigkeit.

Allerdings muss man beim Tauchen ganz schön viel beachten.

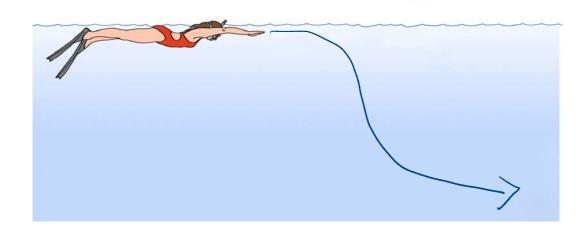
Aber erst einmal zu den Grundlagen:

Zeichne in den beiden folgenden Bilder, den richtigen Tauchzug (einmal beim Streckentauchen und einmal beim Abtauchen) ein.

Streckentauchen



Tieftauchen



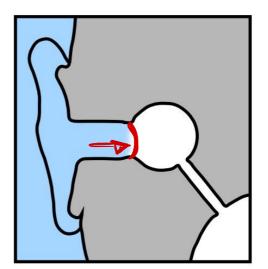


In beiden Fällen ist besonders auf den

Druckausgkion zu achten!!

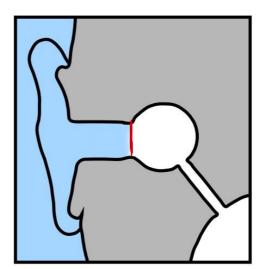
Beim Tauchen bestehen besondere Gefahren, auf die man immer achten sollte!

Vervollständige die Grafik und den Text.



Der Druckausgleich wird benötigt, da mit dem Abtauchen der Druck auf das Außenohr dadurch wölbt sich das \(\) nach Mucu . Das wird mit zunehmender Wassertiefe ohne <u>Druck Que al Rich</u>immer schmerzhafter. Da der Druck im Innenohr bleibt.

Male Trommelfell und die Druckbelastungen in die Skizze, wenn kein Druckausgleich gemacht wird.



zusammendnichen der Nasenhüppln und leichtes

Durch den Druckausgleich, z.B. durch das

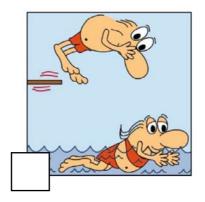
_, wird der Druck zwischen PUSTER Aubondur und Innendhr _ausgeglichen,

damit wird das TOWWEREN entlastet.

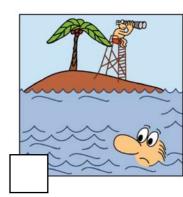
Male Trommelfell und die Druckbelastungen in die Skizze, wenn ein Druckausgleich gemacht wird.

Welche der folgenden Baderegeln bezieht sich auf ein Problem mit dem Druckausgleich.

Kreuze richtig an.



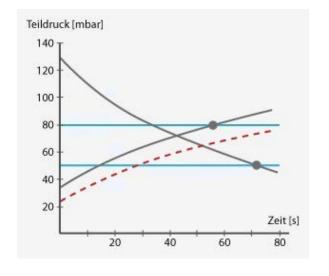






Eine besonders häufige und meist selbstverursachte Gefahr ist der Schwimmbadblackout. Vervollständige die Grafik und den Text.

Der Schwimmbadblackout entsteht meist durch Hyperventilation vor dem Streckentauchen. Hierbei wird fälschlicher Weise häufig angenommen, dass mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann. Allerdings wird dabei nur mehr ______ abgeatmet. Das ist aber für unseren <u>Finatemet (ax</u> zuständig. Sinkt unser Sauerstoffgehalt im Blut unter die ______, wird man ohnmächtig. Normalerweise ist unsere <u>Finatemental</u> vorder <u>Black aut Chase</u>, so wollen wir viel früher auftauchen als, dass wir ohnmächtig werden. Bowls Stlos QKQ+ wird vor der Engludig



Wird man sofort aus dem Wasser geholt, ist ein Schwimmbadblackout meist nicht schlimm. Daher trainiert tauchen nie alleine und achtet auf einander!!

Besonders wichtig beim Strecken- und Apnoetauchen ist außerdem die

Dannung

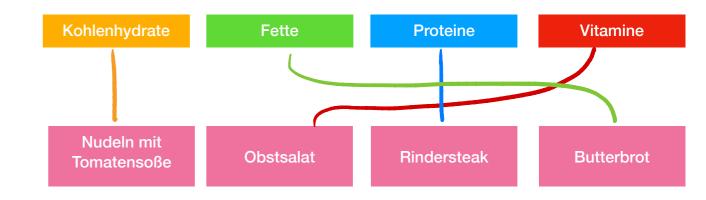
- also beim nächsten Streckentauchen entspannen und Spaß haben. Die Luft reicht euch locker!!

8. Ohne Essen geht nichts (Woche 8)

Ohne Essen geht nichts und besonders geht ohne Essen kein richtiges Training. Aber euer Essen sollte möglichst unterschiedlich und gesund sein. Klar, darf's auch mal eine Schokolade sein (Energie braucht man ja schließlich auch), aber wie gesagt braucht man halt auch mal einen Apfel.



Was ist wo drin (hauptsächlich). Verbinde richtig.





In der nächsten Aufgabe haben wir für euch jeweils Rezepte für ein gesundes Frühstück und Mittagessen.

Kocht es nach und klebt ein Foto davon unter dem Rezept ein.

Bambini und Stufe 1 lasst euch hier vor allem am Herd von euren Eltern helfen.

Frühstück: Haferbrei mit Früchten

Ihr braucht: 120g Haferflocken, 75ml Milch, Blaubeeren (oder andere Beeren), 1 Banane, 1 EL Kokosflocken und eine Prise Zimt.

Vermische die Haferflocken mit der Milch (wer es gerne warm hat, kann die Milch vorher erwärmen) in einer Schüssel. Rühre solange bis ein dickflüssiger Haferbrei entsteht. Für alle die es ein bisschen süßer wollen, können einen TL Honig dazu geben. Verdrück die Banane mit der Gabel und rühr es unter den Haferbrei. Gib nun die Beeren dazu und verteile die Kokosflocken und den Zimt über den Brei. Das Topic könnt ihr varieren, z.B. mit Mandeln etc. Guten Appetit!



Mittagessen: Italienischer Nudelsalat

Ihr braucht: 200g Nudeln (Fusilli, Penne oder ähnliches) 4 EL Olivenöl, 250g Cerrytomaten (bunt, wenn ihr möchtet), 60g Pinienkerne, 2 Handvoll Rucola, 250g Mozzarellakugeln (oder auch normaler Mozzarella, den müsst ihr dann halt klein schneiden), 2El weißer Balsamicoessig, Salz und Pfeffer, etwas Basilikum

Nudeln im Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Warm noch mit dem Olivenöl vermischen und dann auskühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldig braten. Rucola und Basilikum waschen und trocken tupfen. Tomaten, Mozzarella, Pinienkerne und den Balsamico Essig mit den Nudeln vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum und Rucola unterheben. Guten Appetit!



Wie hat es geschmeckt?

Wie hat es geschmeckt?		

Welche Nährstoffe habt ihr mit diesem Frühstück aufgenommen?

Ballaststoffe, Vitamine

Welche und wie viele Nährstoffe habt ihr mit diesem Mittagessen aufgenommen?

Honlandrate

GESUNDE ERNÄHRUNG

Abendessen: Jetzt seid ihr dran:

Sucht nach einem gesunden Rezept fürs Abendessen. Kocht es nach und schreibt es hier auf.

Abendessen Tocac	cia mit Kirsdfomaten
Man braucht dazu:	4EL Oliverol, 20, frische Bachhefe, 1TL Zucher, 2 Zweige Rosmarin,
	4 EL Oliverol, 20, frische Bachhefe, ATZ Eucher, 2 Zweige Rosmarin, 1 Zweig Basililum, Sale, 500, Dinhelmeh, 200, Wirschtomaten
So wird es gemacht:	https://www.rewe.de/rezepte/focaccia-kirschtomaten/
	doer staff Ocizenment - Dinhelment
Wie hat es geschr	meckt?

9. Trainer sein ist super

Diese Woche dürft ihr jetzt selbst ran und Trainer sein. Entwerft euer eignes Schwimmtraining – aber Achtung nur Spielen zählt nicht. Beispiele für die Pläne findet ihr hier.

Entwerft euere eigenen Schwimmstunden

inkl. Aufwärme, Technik, Schnelligkeit- und Ausdauerübungen. Hinweis: 1 Bahn hat 25m

Stundenziel: Hossentraining

Datum: 6.09.22

Trainer: Tessa

Material: Hossen, Schnorche Lunderbrille Shy-Ring

Zeit / Strecke	Übung	Ziel
30×25m	Enschaimmen 3 x 10 vie immer	Aufwarmen
10×25m	lodieres Schnorcheln ohne Arme	
3×	Brille ausblasen - Shg als	Kahnile
	Hilfe	
5×	ABC- Awristing unter Wasser	Ausclaver + Technik
	anlegen-owstadden und	+ lechnile
	2 Bahnen Schnorchelm	
2 x 50 m	Flossenisteaffel	Schnelligheit
	1./3. Schwimmer Uraul	4
	2./4. Schwimmer Lerautrüchen	
10 min	Unterwasserrugby	Abschless
	† /	•





Mit mind. 5 aktiven Tagen und mind. 1x Schwimmen, denkt an die Abwechslung und an die Erholung.





Halte deinen Wochenplan eine Woche lang durch und notiere deine Ergebnisse im Fitnesstagebuch.

Tag	Meine Aktivität Art der Bewegung (Spaziergang, Fahrrad, Boules, Schwimmen etc.)		(emp		lastu ene Ir	ing ntensi	Dauer (in Minuten)	Schritte (pro Tag)	
Montag		sehr leicht	leicht	leicht- mittel	mittel	mittel- schwer	schwer schw		
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									
	Mein Wochen-Pensum			$\overline{}$					

10. Sport ist vielleicht doch Mord? - Sportverletzungen

Wenn man sich nicht ausreichend Zeit nimmt, Muskeln und Gelenke durch ein Aufwärmtraining

auf den Sport vorzubereiten, kann das dramatische Folgen für die Gesundheit haben.

Auch beim Schwimmen kann man sich natürlich Verletzungen zuziehen.

Es gibt viele verschieden Sportverletzungen. Neun Stück haben sich hier in dem Wörtersuchsel versteckt. Suche sie und schreibe sie unten auf die Zeilen

G	В	Q	G	K	U	Z	Е	R	R	U	N	G	5	Q	Α
M	W	X	W	٧	U	У	Н	D	I	У	0	X	L	В	0
U	X	U	U	K	В	Z	M	У	У	D	X	В	0	Ä	R
5	N	Q	5	w	R	K	U	Т	K	M	У	٧	5	N	5
K	×	F	K	M	U	F	5	J	В	U	5	Е	w	D	U
E	M	٧	Е	N	С	I	K	0	Q	5	0	R	w	Е	V
L	У	Z	L	G	Н	V	Е	Α	Н	K	Е	5	R	R	У
z	В	Α	F	0	L	F	L	0	0	Е	F	Т	Р	R	I
E	V	U	A	I	P	Q	K	U	0	L	В	A	F	I	D
R	w	Н	5	В	R	V	A	J	V	K	N	U	В	5	Т
R	У	Т	Е	С	Е	L	Т	L	0	R	Е	С	×	5	Р
U	L	I	R	M	L	N	Е	D	W	Ä	С	Н	K	I	M
2	R	L	R	0	L	5	R	L	У	M	L	U	0	Q	5
G	Α	D	I	U	U	M	У	Н	L	Р	G	N	G	X	С
Р	K	R	5	Н	N	Е	N	L	U	F	M	G	U	J	0
J	J	У	5	J	G	I	G	U	R	E	G	I	U	L	Q

- Musicizemena
- Muchertaleruss
- Bruch
- Musikate
- Mushelliambe
- Verstauchung
- Banderies

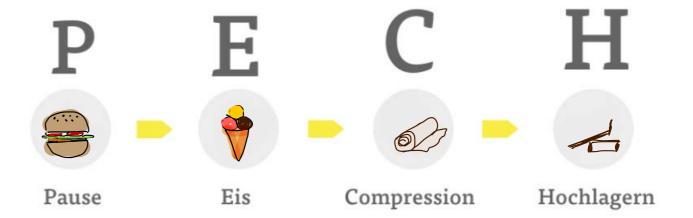


Aber was sollte man bei Sportverletzungen überhaupt machen? Natürlich immer zum Arzt gehen!

Aber auch die Erste Hilfe ist wichtig! Dafür gibt es das sogenannte PECH-Schema:

Male jeweils ein passendes Bild zu jedem Buchstaben! Platz dazu findest du auf den nächsten beiden Seiten.





Was haben unsere Patienten?

Bestimme anhand der Symptome, was unseren Patienten fehlt.

Nach einem Marathon bei 28 Grad klagt ein Teilnehmer über Kopfschmerzen und Schwindel bei genauer Nachfrage antwortet er nur wirr und beginnt wieder sehr schnell und flach zu atmen.

Bei einem Radrennen stürzt ein Teilnehmer schwer. Seine Unterarm ist stark geschwollen, blau und sieht sehr merkwürdig. Das Handgelenk kann er nicht bewegen. Er hat kein Gespür mehr in den Fingern, aber starke Schmerzen im Unterarm.

Armonich















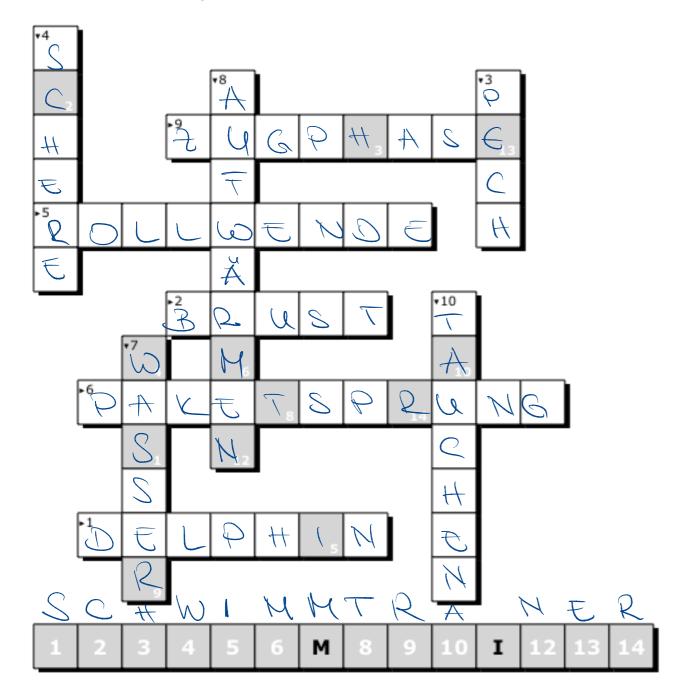








Kannst Du das Rätsel komplett lösen?



- 1. Schwimmstil, der heißt wie ein Tier
- 2. Anderes Wort für Freistil
- 3. Merkwort für die Versorgung von Sportverletzungen
- 4. Fehler beim Brustbeinschlag
- 5. Wende beim Kraulschwimmen
- 6. Sprung für unbekanntes Gewässer
- 7. Was ist beim Sporttreiben in der Hitze besonders wichtig?
- 8. Was sollte man vor dem Sport machen?
- 9. Phase beim Kraulschwimmen
- 10. Bei was ist der Druckausgleich wichtig?

Geschafft -Herzlichen Glückwunsch!!

Ihr habt es geschafft - jetzt seid ihr richtige "Mini-Drill-Sergeants".

Gebt nun euren Gruppenleitern Bescheid und bringt euer Heft fertig ausgefüllt mit.

Auf euch wartet die Auszeichnung "Mini-Drill-Sergant".

Eure Urkunde findet Ihr hier schon auf der Rückseite.

Tragt euren Namen ein und holt euch noch den offiziellen Stempel ab.

Super gemacht!



(Name)

hat den "Mini-Drill Sergeant"



erfolgreich bestanden

Stempel