



# DLRG

Ortsgruppe Wettersbach e.V.

Juni 2013

## Liebe Eltern, Liebe Kinder,

endlich kann wieder eine neue Monatszeitung unseres Vereins erscheinen. Verschiedene Gründe haben uns an der Fertigstellung der Zeitungen gehindert. Jetzt melden wir uns, pünktlich zum Sommeranfang wieder zurück.

Nach den Überflutungen vieler deutscher Städte Anfang des Monats ist es für uns noch wichtiger geworden, Menschen schwimmerisch auszubilden.

Aber auch das Rettungsschwimmen bekommt durch die jüngsten Katastrophen einen noch höheren Stellenwert.

Deshalb sind wir froh, dass wir so viele Kinder haben, die jeden Freitag bei uns schwimmen lernen wollen.

In den letzten Monaten ist viel passiert, davon wollen wir berichten.

Und für die beginnende Freibadsaison gibt's noch ein Paar Schwimmtips.

Ein dreifaches patschnass wünscht Ihnen ihre DLRG OG Wettersbach e.V.!



## JUGENDFREIZEIT 2013

Am 22.05.2013 begann zum achten Mal die Jugendfreizeit der DLRG Wettersbach unter dem Motto „Detektive“. Mit 13 Kindern und 10 Betreuern begaben wir uns auf den Weg in das kleine Örtchen Ramberg in der Pfalz, wo wir nun voller Vorfreude auf die nächsten vier Tage die Koffer auspackten, um mit dem Programm zu beginnen. Nachdem sich alle Kinder, die freitags beim Übungsabend teilweise in verschiedenen Gruppen schwimmen, besser kennen gelernt, und sich alle beim Mittagessen gestärkt hatten, begann der erste Programmpunkt: die Dorfrallye. Die Kinder sollten in Begleitung zweier Betreuer verschiedene Fragen, die das Dorf betrafen, lösen und mussten die Antworten im ganzen Dorf verteilt suchen. Nach dem Abendessen wurden bei einem weiteren Spiel die Dienste, wie Küchen- und Fegedienst, verteilt. Die Kinder brachten ihre Steine über ein Spielbrett ins Ziel. Auf jedem Feld war eine Frage oder ein Spiel verteilt, auf die sie richtig antworten, beziehungsweise, das sie spielen mussten.

Am nächsten Tag begann schließlich die Ausbildung zu echten Detektiven. Jeder bastelte sich ein Periskop, ein Gerät mit dem man um die Ecke schauen kann, einen Schnurrbart zum Tarnen, eine Box für alle Fundstücke und einen waschechten Detektivausweis. Am Nachmittag ging die Ausbildung auch gleich weiter, indem die Detektivfähigkeiten der Teilnehmer unter Beweis gestellt und verstärkt wurden. In verschiedenen Spielen, wie Ertasten, Erschmecken oder auch versteckte Gegenstände finden, hatte jeder Teilnehmer die Chance seine Sinne zu schärfen. Als Abendprogramm spielten alle gemeinsam „Mord in der Disko“ und „Werwölfe von Düsterwald“, beides Spiele, bei denen es darum geht den Mörder aufzudecken.



# DLRG

Ortsgruppe Wettersbach e.V.

Juni 2013

Gut erholt von der letzten Nacht begannen wir den neuen Tag mit Hobbykreisen. Die meisten Mädchen gingen an eine Beauty-Station, wo sie schöne Frisuren, eine Gesichtsmaske, ein wenig Schminke und schöne Fingernägel bekamen. Mit ein paar Jungs gingen wir auf den Sportplatz, um uns dort mal wieder richtig auszutoben. Wer darauf keine Lust hatte, ging ins Dorf und startete dort ein Tauschspiel, wo am Ende sogar ein Apfel gegen einen Cityroller eingetauscht wurde. Als Nachmittagsprogramm nutzen wir eine der wenigen Regenglücken und machten uns auf in den Wald um ein Geländespiel zu spielen, bei dem die Kinder Süßigkeiten von einem anderen in ihr eigenes Lager bringen mussten. Abends schauten wir alle gemeinsam „Tim und Struppi“ und verschwanden danach in unsere Betten.

Unseren letzten vollständigen Tag begannen wir mit einem ausgiebigen Brunch, und im Anschluss dazu spielten wir Cluedo, aber in einer etwas abgewandelten Art. Es gab kein Spielbrett, sondern das Gelände um unser Haus wurde zum Tatort, und die Betreuer zu den Tätern. Jetzt mussten die Kinder herausfinden, wer der Täter war und wo er seine Tat vollbracht hat. Nachmittags nutzten wir das kurzfristige schöne Wetter und veranstalteten draußen einen Spiele-Nachmittag. Unsren Abschlussabend verbrachten wir draußen am Lagerfeuer bei einer gruseligen Runde Werwolf, bei der wir uns von der schönen Freizeit gedanklich verabschiedeten. Nachdem wir an unserem letzten Morgen das Haus geputzt hatten und unser Gepäck in die Autos verteilt waren, begaben wir uns wieder auf den Heimweg nach Wettersbach.

## Was man beim Brustschwimmen beachten sollte!

Damit Sie sich und Ihre Kinder selbst kontrollieren können, möchten wir Ihnen einige Hinweise zum Grundschwimmstil Brust geben:

### Beinschlag:

- Die Beine sollten nach jedem Beinschlag wieder komplett geschlossen werden
- Die Knie sollten generell geschlossen sein. Die Bewegung kommt aus dem Unterschenkel
- Die Zehen sollten nicht gestreckt, sondern angezogen werden
- häufige Fehlerquelle: sogenannter Scherenbeinschlag (keine parallele/gleiche Führung der Beine)

***Versuchen Sie, den Beinschlag auf dem Rücken liegend im Wasser auszuführen und sich selbst zu beobachten!***

### Armzug:

- Die Finger sollten nicht gespreizt werden, ABER versuchen Sie nicht, die Finger krampfartig zusammenzudrücken, ein lockeres zusammenhalten reicht
- Die Handflächen werden beim Armzug nach außen gewendet ( Daumen zeigen nach unten) und unter der Brust wieder zusammengeführt
- Die Ellenbogen nicht hinter die Schulterebene führen



# DLRG

Ortsgruppe Wettersbach e.V.

Juni 2013

Der Beinschlag wird zeitlich verzögert zum Armzug ausgeführt (d.h. Nicht gleichzeitig!).

## Gleitphase:

- Beim Brustschwimmen sollte es zwischen den Bewegungen immer eine Phase geben, in welcher der Körper von selbst durch das Wasser gleitet.
- Bleiben Sie in der Streckung nach Armzug und Beinschlag im Wasser treiben, solange bis die nächste Bewegung nötig ist

## Atmung:

- Darauf achten, regelmäßig und wenn möglich im Wasser aus- und über Wasser einzuatmen.
- Durch die Nase aus und durch den Mund einatmen
- Wenn die Arme gestreckt sind, ausatmen
- Bei der Führung der Arme unter den Körper sollte über Wasser eingeatmet werden

## **BADISCHE MEISTERSCHAFTEN 2013**

Auch dieses Jahr war unsere Ortsgruppe bei den Landesmeisterschaften vom 03. bis 05.05. mit drei Mannschaften bei den Badischen Meisterschaften im Rettungsschwimmen vertreten. Die Jungs aus der Altersklasse 17/18 (Fabian Claupein, Enrico Cortelazzo, Patrick Freis und Sebastian Stober) hatten etwas Pech und zwei Disqualifikationen zu verkraften. Dennoch sprang am Ende der 6. Platz raus. Unsere Damen-Mannschaft (Marina Dreiseitel, Dominique Endler, Annbritt Hansen-Dörr und Katrin Keppler) erreichte



nach guten schwimmerischen Leistungen den 4. Platz. Das Herrenteam mit Daniel Bittighofer, Andreas Bocksnick, Sebastian Keppler, Max Reichert und Ralf Göbel wurde hauchdünn hinter dem ewigen Gegner aus Durlach badischer Vizemeister.

Im Einzelwettkampf wurde Sophia Häfele 13., Fabian Claupein fünfter, Enrico Cortelazzo sechster, Marina Dreiseitel neunte. Daniel Bittighofer erreichte Platz fünf. Das beste Ergebnis des Wochenendes erzielte Andreas Bocksnick, der nach seinem Sieg bei den Bezirksmeisterschaften auch in Baden auf Platz eins klettern durfte.

Wir gratulieren unseren Schwimmern zu den Guten Leistungen und hoffen, dass wir uns weiterhin so gut bei Wettkämpfen präsentieren können.