

Die Bedeutung der Disziplinen

- ◆ Das **Hindernis** ist ein Gitter von ca. 70 cm Höhe bzw. Tiefe, das sich in der Mitte einer 25m Bahn befindet. Dieses Gitter muss beim 50m Schwimmen 2x, beim 100m Schwimmen 4x und beim 200m Schwimmen 8x untertaucht werden. Der Schwimmstil ist Freistil. Es ist vor und nach dem Hindernis aufzutauchen. Abstoßen vom Beckenboden unter dem Hindernis ist erlaubt.
- ◆ Die Puppe beim **Retten** ist ein Torso mit etwa 65 kg Gewicht. Diese Puppe liegt am Ende einer 25m Bahn auf dem Boden und muss vom Schwimmer zuerst im Freistil angeschwommen, angetaucht und aufgenommen werden und dann die restlichen 25m abgeschleppt werden.
- ◆ Das **kombinierte Schwimmen** besteht aus 25m Freistilschwimmen, danach sind sofort bei Beckenberührung in Rückenlage und Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit die letzten 25m zurücklegen.
- ◆ Das **Retten mit Flossen** beinhaltet beim 50m Schwimmen: 25m Flossenschwimmen, danach Puppenaufnahme wobei die Puppe wieder auf dem Boden liegt, und die restlichen 25m Schleppen der Puppe. Beim 100m Retten werden die ersten 50m mit den Flossen in Bauchlage zurückgelegt, dann Puppenaufnahme und die restlichen 50m Schleppen der Puppe.
- ◆ Beim **Rückenschwimmen ohne Arme** dürfen die Arme nicht benutzt werden. Der Beinschlag kann mit Grätschschwung oder Flossenschlag ausgeführt werden.
- ◆ Beim **Retten** muss in der Aufnahmephase das Gesicht der Puppe innerhalb des Auftauchbereichs (ohne Flossen 5m, mit Flossen 10m) an die Wasseroberfläche gebracht werden.
- ◆ Beim 50m **Flossenschwimmen** der AK 9/10 und AK 11/12 werden 50m in Freistil mit den Flossen geschwommen.
- ◆ 100m **kombinierte Rettungsübung**:
Damen: 50m Freistilschwimmen, 17,5m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,5m Schleppen einer Puppe.
- ◆ **Freistilschwimmen** ist eine beliebige Fortbewegungsform an oder unter der Wasseroberfläche mittels Arm- und/oder Beinbewegungen.

◆ **200 m Super Lifesaver:** 75 m Freistil, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter, 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Ziehen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

◆ **Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter:** 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Ziehen der Puppe mit Flossen und Gurtretter