



Eine Kooperation von SGR, MRV, RASC, EYC & SKHE

Kentertraining 26.02.2023 von 14.00 – 17.00 Uhr

- 13.25 Uhr Treffen für Trainer, Assistenten und Helfer am Schwimmbad-Lintorf
Jahnstr. 35, 40885 Ratingen, Eingang Vereinsbad
- 13.30 Uhr Transport der Optis, Schlauchboote etc. ins Schwimmbad, Aufbau der Stationen
- alle Trainer, Assistenten, Helfer
- 13.45 Uhr Empfang der Teilnehmer/-innen und Eintritt kassieren – Susanne Hilgenstock
- 14.15 Uhr Einteilen der Jugendlichen in 6 Gruppen zu je 5 Teilnehmer
(Kennzeichnung über farbige Schweißbänder)
Schwimmen mit Schwimmweste, die jeweiligen Gruppen zusammen, aber
nacheinander
- 14.30 Uhr Gruppen gehen zu den jeweiligen Stationen und starten mit den Übungen bzw.
Spielen

Station	Aufgabe	Trainer / Assistent / Helfer
1	Staffel mit SUP: auf dem Bord stehend um die Wette durch das Becken paddeln, der Erste steigt ab, der Nächste steigt auf und paddelt zurück usw. Die Zeit wird gestoppt und die schnellste Gruppe gewinnt einen Preis.	Barbara Castelle Birgit Padoan
2	Knoten: An Klampe + Knotenbrett werden Knoten gelernt und geübt	Thimon Eberhardt Helena Leifgen
3	Piraten-Schlacht: auf zwei Schlauchbooten versuchen die Teilnehmer sich gegenseitig mit Schwimnudeln umzuhauen	Werner Stauer DLRG 1
4	Rettungsschwimmen	DLRG 2 DLRG 3
5	Tauchen mit Schwimmweste unter dem Segel	Leonard Bieker Franca YCRE
6	Kenterübung mit Optimist	Lukas Rexhausen Jonathan Castelle

Falls noch Zeit bleibt:

Springen vom 3m-Brett, springen vom 1m-Brett und Zielspringen: mit Schwimnudeln + Verbinder wird ein Ring zusammengesteckt, die Teilnehmer springen in den Ring (je nach Größe/Alter näher oder weiter weg vom Beckenrand halten) – wichtig: aus dem Stand – ohne Anlauf!