



# Kursinhalte für Wahlpflichtangebot: „RETTUNGSSCHWIMMER und JULEICA-SCHULUNG“ in den Jahrgangsstufen 9/10

## Du möchtest in deiner Freizeit mit Gruppen arbeiten?

Du bist vielleicht schon in einem Jugendverband aktiv? Du trainierst eine Mannschaft in deinem Sportverein? Du gehst babysitten? Du willst BetreuerIn bei Jugendfreizeiten oder Zeltlagern werden? Du hast einfach Spaß daran, mit Kindern zu arbeiten?

Dann bist du genau richtig im **Kombikurs Rettungsschwimmer und Gruppenleiterkurs**. Denn hier erlernst du das nötige Handwerkszeug, das du brauchst, um mit Kinder- bzw. Jugendgruppen zu arbeiten und sie auch im Schwimmbad, am See oder Meer gut zu betreuen!

### Teil 1: Erwerb des Rettungsschwimmerscheins Bronze Jgst. 9:

#### 1. Absolvierung des Rettungsschwimmerabzeichens

##### *Theoretische Kenntnisse*

- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Gefahren an und im Wasser
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdrettung)
- Aufgaben des Roten Kreuzes / der Wasserwacht
- Ggf. Erste-Hilfe-Kurs

##### *Prüfungsleistungen DRSA Bronze*

- 200 Meter Schwimmen in höchstens 10 Minuten (100m in Bauchlage und 100m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit)
- 100 Meter Schwimmen in Kleidung in höchstens 4 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Drei verschiedene Sprünge aus etwa 1m Höhe (z.B. Abrenner, Kopfsprung, Paketsprung, Startsprung, Fußsprung)
- 15 Meter Streckentauchen
- Zweimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, einmal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb von 3 Minuten mit zweimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 2 und 3m)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben oder ziehen)
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeit zur Befreiung aus Halsumklammerung und Halswürgegriff von hinten
- 50 Meter Schleppen mit Achselgriff und dem Fesselschleppgriff nach Flaig
- *Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist*
  - 20m Anschwimmen in Bauchlage, hierbei etwa auf halber Strecke abtauchen auf 2-3m Wassertiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen
  - 20m Schleppen eines Partners
- Demonstration des Anlandbringens

#### 2. Vermittlung von Sport- und Bewegungsspielen für Gruppen

Wenn noch Zeit sein sollte, wird in die in Jahrgangsstufe 10 zu absolvierende Gruppenleiterschulung eingeführt.



# Kursinhalte für Wahlpflichtangebot: „RETTUNGSSCHWIMMER und JULEICA-SCHULUNG“ in den Jahrgangsstufen 9/10

## Teil 2: Erwerb der Jugendleitercard (Juleica), Jqst. 10:

### 1. Diese Themen sind Bestandteile der Juleica-Schulung:

- Kommunikation
- Reflexion
- Feedback
- Rhetorik
- Kindermitbestimmung
- Gruppenphasen
- Gruppen leiten
- Rollen in Gruppen
- Organisation von Veranstaltungen
- Spielepädagogik
- Kooperation
- Leitungsstile
- Impulse, Religion und Kirche in der Jugendarbeit
- sowie Praxisarbeit.

Die Juleica (Jugendleitercard) kann nach erfolgreichem Kursabschluss beantragt werden. Sie ist bundesweit gültig und nicht nur der Nachweis über den abgeschlossenen Gruppenleiterkurs. Mit ihr erhält man viele Vergünstigungen und auch zukünftige Arbeitgeber sehen sie gerne.

### 2. Zusätzliche Verpflichtungen:

- Teilnahme an einem Nachmittag (4 Stunden) zu den Einheiten Konflikte und Spiele zu Beginn des 1. Halbjahres
- Teilnahme an einer Schulung zur Prävention von Sexualisierter Gewalt nach den Richtlinien des Bistums Fulda an einem Samstag im 2. Halbjahr von 09:00 – 16:00 Uhr
- Nachweis über die praktische Arbeit mit Kinder- oder Jugendgruppen (Gemeinde, Verein, Freizeit, Ferienspiele, etc.) innerhalb des Schuljahres 2021/2022 (mind. 4 Gruppenstunden oder 2 Veranstaltungstage)

### Voraussetzungen:

- Spaß und Interesse an der Arbeit mit Kindern / Jugendlichen
- Vorerfahrungen sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich

