



## Inhalt

- Neuausrichtung unserer Anfängerschwimmausbildung
- Badische Meisterschaften in Gaggenau
- Neue EH-Ausbilderin in unserer Ortsgruppe
- Juniorretter-Kurs
- Sanitätstraining im Freibad
- Outdoor-Training
- Seminar zum Ausbildungsassistenten
- Aktionsnachmittage Deutsche Schwimabzeichen
- Freibadhock 2022
- Rettungssport bei den World Games
- Ausblick auf kommende Veranstaltungen
- Herzlich willkommen !
- Termine

### Neuausrichtung unserer Anfängerschwimmausbildung



Ab Herbst wollen wir unsere Anfängerschwimmausbildung nach einem etwas modifiziertem Konzept durchführen.

Die Kurse dauern künftig 6 Wochen, die Schwimmstunden finden 2x wöchentlich, mittwochs und donnerstags statt. Die Kinder werden dabei von zwei Ausbildungsteams betreut, einem Mittwochs-Team und einem Donnerstags-Team.



Teilnehmer und Betreuer der Kurse im Juni / Juli

Zwischen den Pfingst- und den Sommerferien fanden bereits zwei Kurse nach diesem Schema statt.

Durch die häufigeren Kursbesuche innerhalb kürzerer Zeit versprechen wir uns, dass die Kinder das Schwimmen schneller erlernen.



Natürlich hegt sich dabei auch die Hoffnung, immer wieder mal zusätzliche Helfer für einen überschaubaren Zeitraum von 6 Wochen zu finden, um der ungebrochenen Nachfrage an Anfängerkursen zu begegnen.

Auch Eltern können einen wertvollen Beitrag auf dem Weg zum Schwimmen lernen ihrer Kinder leisten.

- Besuchen Sie möglichst oft mit Ihren Kindern die Frei- oder Hallenbäder.
- Wassergewöhnung funktioniert am besten durch spielerische Formen, wie z.B. Ball spielen.
- Achten Sie darauf, dass sich die Kinder dabei nur im brusttiefen Wasser aufhalten.
- Kinder, die noch nicht schwimmen können nie unbeaufsichtigt lassen. Das gilt insbesondere auch für den heimischen Pool.

### Badische Meisterschaften in Gaggenau



Vom 09.-10.07.2022 fanden nach 2-jähriger Unterbrechung wieder die Landesmeisterschaften der DLRG im Rettungsschwimmen



Juli 2022

statt. Austragungsort war das Waldseebad in Gaggenau.

Da in diesem Jahr keine Bezirksmeisterschaften stattfanden, mussten wir uns über unserem eigenen Qualifikationswettkampf für die Landesmeisterschaften qualifizieren. Diesen führten wir im Mai durch. Durch die guten Leistungen dort, konnten sich 7 Mannschaften und 7 Einzelteilnehmer die Starberechtigung für die Landesmeisterschaften sichern.

Die Mannschaftswettbewerbe fanden am 09.07. statt. Hierbei konnten bei sommerlichen Temperaturen folgende tolle Leistungen erzielt werden:



AK 12 männlich: 1. Platz – v.l.n.r. Rosalie Speck, Torben Scheu, Philipp Lumpp, Helena Wagenblatt, Rian Ramackers,



AK 13/14 weiblich: 2. Platz – Lara Ramackers, Manuela Stradinger, Ida Besold, Sara Jung



AK 13/14 männlich: 2. Platz – Phil Mahovsky, Lias Schlager, Max Jung, Miron Schneider



AK 15/16 weiblich: 2. Platz – Paula Reichel, Lilly Bechler, Luisa Huber, Mara Cordua



AK 15/16 männlich: 1. Platz – Tim Neubauer, Yannik Neubauer, Manuel Kuhn, Kajus Ermler



Juli 2022



Offene AK weiblich: 1. Platz – Anika Frey, Regina Heinz, Antje Trabert, Lisa Brenzinger



Offene AK männlich: 2. Platz – Dennis Liebmann, Holger Schulz, Alexander Frey (mit Maskottchen Paul), Manuel Neumaier



Badische Vizemeisterin in der AK 13/14 weiblich: Lara Ramackers



Zwei Trainingskameraden auf dem Siegetreppchen. Kajus Ermler freute sich über seinen ersten Badischen Meistertitel, Manuel Kuhn schaffte mit dem 3. Rang ebenfalls noch den Sprung aufs Treppchen.

Somit konnten alle unsere sieben startenden Mannschaften Titel eines Badischen Meisters oder Vizemeisters erringen.

Am darauffolgenden zweiten Wettkampftag, fanden die Einzelwettbewerbe statt. Zu diesen traten acht unserer Rettungssportler aus Malsch an. Auch sie konnten an die guten Leistungen der Mannschaften vom Vortag anknüpfen und haben folgende Platzierungen belegt:

AK 12 weiblich: Rosalie Speck 12. Platz

AK 12 männlich: Philipp Lumpp 6. Platz

AK 13/14 weibl.: Lara Ramackers 2. Platz

AK 15/16 männl.: Kajus Ermler 1. Platz, Manuel Kuhn 3. Platz

AK offen weiblich: Lisa Brenzinger 1. Platz, Antje Trabert 2. Platz, Regina Heinz 3. Platz.



Malscher Dreifacherfolg bei den Damen in der offenen AK (v.l.n.r.): Antje Trabert, Lisa Brenzinger, Regina Heinz.



Die guten Platzierungen zeigen, dass Trainer und Rettungssportler trotz schwieriger Umstände während der letzten zwei Jahren Wettkampfpause gut gearbeitet haben.

**Wir gratulieren allen Akteuren und ihren Betreuern zu dieser tollen Leistung nach der sehr langen Wettkampfpause !**

Herzlichen Dank auch an **Brigitte Heilmann** und **Martina Weißbecher**, die uns bei den Landesmeisterschaften als Kampfrichter unterstützt haben.

Unsere Badischen Meister haben sich damit automatisch für die Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften (DMM) qualifiziert, die vom 20.-23.10.22 in Hannover stattfinden.

Gespannt schauen wir jetzt nach vorn. Am 21.08. tagen die Organisatoren der DMM. Danach steht fest, ob und wer von den Zweit- bzw. Drittplatzierten Teams oder Einzelschwimmern dort ebenfalls an den Start gehen darf.

## *Neue EH-Ausbilderin in unserer Ortsgruppe*



**Viola Joza** hat in den vergangenen Monaten erfolgreich die Lehrgangsmodule zum Erste-Hilfe-Ausbilder durchlaufen. Als eine von sechs neuen EH-Ausbildern im Landesverband Baden konnte sie vom 22.-24.07. erfolgreich den Abschlusslehrgang mit Prüfung absolvieren. Künftig werden wir wieder in der Lage sein, zusätzlich zu unserer Kooperation mit der Medie-Ambulanz Kuppenheim weitere Kurse in Erster Hilfe in Eigenregie anzubieten.



Viola ist in unserer Ortsgruppe darüber hinaus auch als Jugendleiterin und Ausbilderin der Jungengruppe J1 aktiv. Wir gratulieren Viola zur erfolgreichen Prüfung und wünschen ihr viel

Erfolg und Freude bei ihrem zusätzlichen neuen Tätigkeitsfeld.

## *Juniorretter-Kurs*



Nach vielen Jahren haben wir wieder einmal einen Juniorretter-Kurs angeboten. Dieser fand am Samstag, dem 23.07. im Freibad statt. Neun interessierte Jugendliche waren mit von der Partie. Sie mussten folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Mindestalter 10 Jahre
- Inhaber des Deutschen Schwimmabzeichen in Gold



Die Gruppe traf sich am späten Vormittag. Bei einer ersten Wassereinheit lernten die Jugendlichen die praktischen Übungen kennen.



Trockendemonstration „Schweben im Wasser in Rückenlage“

Die schwimmerischen Anforderungen des Junior-Rettlers sind:

- 100m Schwimmen ohne Unterbrechung, davon



- 25m Kraulschwimmen
- 25m Rückenkraulschwimmen
- 25m Brustschwimmen
- 25m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbststretungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen



4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in leichter Freizeitkleidung

- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen.
  - Rückweg: 15m Schleppen eines Partners

mit Achselschleppgriff. Sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer



Schleppen einer Partnerin

Zur Auflockerung lernten die Teilnehmer danach noch Rettungsgeräte wie Gurtretter und Rettungsbrett kennen.



Erste Fortbewegung auf dem Rettungsbrett

Nach der ersten Wassereinheit folgte eine kurze Mittagspause. **Herzlichen Dank an Brigitte Heilmann und Eugen Mann, die uns hierzu ein schmackhaftes Mittagessen zubereiteten.**



Herzlichen Dank unseren Meisterköchen Brigitte und Eugen



Nach dem Essen sollst Du ruh'n – oder Dir die Theorie antun. Wir haben uns für letzteres entschieden. In zwei Abschnitten konnte den Kids die Theorie der Juniorretter-Ausbildung vermittelt werden:

- Maßnahmen der Selbstrettung
- Grundverhalten für die Fremdrettung
- Elementare „Erste Hilfe“



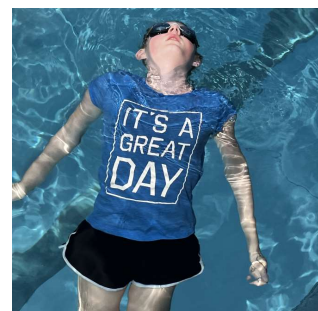
Lösen einer Verkrampfung im Oberschenkel

Danach war Zeit für die Abnahme der praktischen Übungen im Wasser. Nach der guten Vorbereitung am Vormittag war dies zügig er-

ledigt. Auch das Ausfüllen des abschließenden Fragebogens stellte die Teilnehmer vor keine großen Probleme.



Wie bringe ich einen Bewusstlosen in die Seitenlage ?



Wir hoffen, der Kurs hat allen Kids Spaß gemacht. Der Junior-Retter soll künftig Bestandteil unseres jährlichen Ausbildungsangebots bleiben.

Das Motto des Tages - dem bleibt nichts hinzuzufügen.

## Sanitätstraining im Freibad



Am 21.07. führte das Ressort Medizin des DLRG-Bezirks Karlsruhe in unserem Freibad ein Sanitätstraining durch. An diesem konnten auch unsere Aktiven teilnehmen.



Unter der Leitung von **Julian Fang** wurden Übungen mit dem Spineboard durchgeführt.



Die Sanitätsausbildung möchten wir in den kommenden Jahren in unserer Ortsgruppe mehr voranbringen.



Retten aus dem Schwimmbecken

## Outdoor-Training



Im Juni haben wir nach zweijähriger Unterbrechung auch wieder unser Outdoor-Training am Jordan-See aufgenommen.



Neben den Rettungssportwettbewerben in Schwimmbecken (Indoor) gibt es den Rettungssport auch in Freigewässern, an Seen oder den Küstengewässern. Ins Outdoor-Training sind auch Geräte wie Rettungsbrett oder -kajak integriert. Unsere Rettungssportler ab 13 Jahren haben die Möglichkeit am Outdoor-Training teilzunehmen. Im kommenden Jahr möchte das Team auch wieder an Outdoor-Wettbewerben (ab 16 J.) teilnehmen.

## Seminar zum Ausbildungsassistenten



Am 23./24.07. führte der DLRG-Bezirk Karlsruhe erneut bei uns ein Grundlagenseminar für Ausbildungsassistenten durch. Lehrgangsort war die Mensa und das Lehrschwimmbecken der Hans-Thoma-Schule. Der Kurs bildet die erste Stufe der modularen Ausbildungsreihe zu möglichen Ausbildern im Schwimmen und Rettungsschwimmen. Aus unserer Ortsgruppe nahmen **Philipp Kumm, Linda Magschok, Sabine Ohnweiler** und **Zora Wenzel** teil. Sie alle erfüllten die Teilnahmevoraussetzungen, Inhaber des RSA Bronze oder Silber sowie Teilnahme am EH-Kurs – beides nicht älter als 2 Jahre.



Vermittlung der theoretischen Inhalte in der Schulmensa

Inhalte waren u.a. Aufgaben und Pflichten des Ausbilders, Aufbau methodischer Übungsreihen, Problemstellungen bei verschiedenen Zielgruppen, Techniken zur Vermittlung des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens, uvm.



## Aktionsnachmittage

### Deutsche Schwimmabzeichen



An mehreren Terminen bieten wir den Sommer über die Abnahme von Seepferdchen-Abzeichen, der Deutschen Schwimmabzeichen (DSA) Bronze-Silber-Gold oder die schwimmerischen Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen an.



Zielgruppe für die DSA sind sowohl Jugendliche, als auch Erwachsene (viele Krankenkassen erkennen diese Abzeichen für diverse Bonusprogramme an). Die Schwimmabzeichen zählen zu den Ausbildungszielen unserer verschiedenen Trainingsgruppen.



Die Anforderungen zu den einzelnen Abzeichen sind unter diesem Link zu finden: <https://malsch.dlrg.de/kurse-uebungsbetrieb/schwimmausbildung/pruefung/sleistungen/>

Die in dieser Freibadsaison verbleibenden Termine sind:

- Samstag, 27.08. – 14:00-18:00 Uhr
- Sonntag, 11.09. – 13:00-15:00 Uhr

Wir bitten, von diesen Terminen regen Gebrauch zu machen !

## Freibadhock



Endlich – nach zweijähriger Zwangspause lud der Förderverein Schwimmbad am ersten Freitag der Sommerferien wieder zum Feierabendtreff auf dem Malscher Kirchplatz ein.



Dieser „Freibadhock“ hat sich im Laufe der Jahre zu einem der beliebtesten Festivitäten in Malsch entwickelt. Seit der ersten Veranstaltung im Jahr 2009 sind wir mit einem Cocktailstand zugunsten des Fördervereins mit von der Partie.



Unser Team hinterm Tresen

Die erfrischenden Cocktails am Stand der DLRG sind beliebt bei Alt und Jung. Das tolle sommerliche Wetter trug wesentlich dazu bei, dass der Freibadhock wieder zu einem tollen Erfolg wurde !





## Rettungssport bei den World Games



Unser Rettungssport ist Bestandteil der World Games, den Wettspielen der Nicht-Olympischen Disziplinen. Wie Olympia finden auch die World Games im Abstand von 4 Jahren statt. Birmingham (Alabama, USA) war vom 07.-17. Juli Ausrichter der diesjährigen Spiele. Rund 3.600 Athleten traten in 34 nichtolympischen Sportarten an. An den Wettkämpfen im Rettungsschwimmen nahmen über 80 Rettungssportler aus neun Nationen teil, darunter 14 Akteure der deutschen Nationalmannschaft im Rettungsschwimmen. Das Nationalteam der DLRG setzt sich aktuell aus Athleten aus Bayern, Brandenburg, Niedersachsen, NRW, Hessen, Schleswig-Holstein und Sachsen-Anhalt zusammen.



The World Games  
2022 BIRMINGHAM, USA



Die Delegation der DLRG in Birmingham / USA.

Sport 1 hat die Spiele live übertragen. In der Sport1-Mediathek oder auf YouTube sind viele der Wettbewerbe noch zu finden. Nachfolgend einige Direktlinks.

Gurtretterstaffel in neuer Weltrekordzeit der DLRG-Damen:

<https://www.sport1.de/news/world-games/2022/07/world-games-2022-live-im-tv-und-stream-mit-bogenschiessen-und-beachhandball>

Schöne Zusammenfassungen auch auf Youtube. Wettkampftag 1 unter

<https://www.youtube.com/watch?v=z4gAOQyHhi8>

und Tag 2 unter

[https://www.youtube.com/watch?v=yJmdhsp\\_ZMs](https://www.youtube.com/watch?v=yJmdhsp_ZMs)

Erstmals seit 29 Jahren hat eine deutsche Mannschaft bei den World Games der nicht-olympischen Sportarten im abschließenden Medallenspiegel den ersten Platz belegt. Team Deutschland sammelte insgesamt 24 Gold-, sieben Silber- und 16 Bronzemedallien. Allein im Rettungssport wurden neun Gold- und fünf Bronzemedallien gewonnen. Das Team der DLRG trug somit wesentlich zu diesem guten Gesamtergebnis bei.

## Ausblick auf kommende Veranstaltungen



## Storchencup & Ortspokalschwimmen



Zum Ende der Freibadsaison wollen wir noch unseren Storchencup und das Ortspokalschwimmen durchführen. Der Storchencup ist ein Rettungsvergleichswettkampf unter befreundeten DLRG-Gliederungen, zum Ortspokalschwimmen treten Vereine und Gruppierungen unserer Gesamtgemeinde gegeneinander.



Juli 2022

der an. Aktuell läuft die interne Helferabfrage. Die bisher eingegangenen Meldungen reichen noch nicht aus. Wer uns bei der Durchführung der Wettbewerbe oder der Festbewirtschaftung unterstützen kann, wird kurzfristig um Rückmeldung gebeten.

## Teamstaffeln beim Baden-Marathon



Am 18.09. wollen wir wieder mit einigen Teamstaffeln beim Baden-Marathon in Karlsruhe teilnehmen. Ein Staffelteam setzt sich aus 4 LäuferInnen zusammen. Läufer/in 1+3 bewältigen eine Distanz von 13 km. 8 km sind für den/die Läufer/in 2 und den/die Schlussläufer/in vorgesehen. Wer Interesse an der Teilnahme hat, melde sich bitte kurzfristig über die Adresse [laufgruppe@malsch.dlrg.de](mailto:laufgruppe@malsch.dlrg.de)

## Rockfestival „Rock im Wald“



Am 02./03.09. findet wieder das Malscher Rockfestival auf dem Gelände des Schützenvereins statt – mittlerweile in seiner 12. Auflage. Wir werden die Veranstaltung auf bewährte Weise mit unserem „Hardrock Grill“ unterstützen und freuen uns auf Ihren und Euren Besuch!

*Herzlich willkommen*



Wir freuen uns über die Eintritte im 2. Quartal von

Arash Azari, Franziska Fisel, Luiz Kopp, Nathan Lang, Leon Libert, Amelie Lorenz, Lino Otero, Martha Rapp, Ida Schmidt, Michaela Schmitt, Luna Sell, Mila Sneyd, Leonidas Thornton, Gustav & Tobias Wagner, Nora & Selma Wuttke.

*Termine*



- 19.-26.08.: Ferienfreizeit der Jugend in Immenstadt / Allgäu
- 27.08.: Abnahme Deutsche Schwimmbzeichen, Seepferdchen im Freibad (14:00-16:00)
- 02./03.09. Rock im Wald
- 10.09.: Storchencup und Ortspokalschwimmen im Freibad
- 11.09.: Abnahme Deutsche Schwimmbzeichen, Seepferdchen im Freibad (13:00-15:00)
- 11.09.: Saisonabschluss der Aktiven im Freibad mit Ausgabe der Juniorretter- und Rettungsschwimmbzeichen
- 18.09.: Teamstaffel beim Baden-Marathon / Karlsruhe

Wir wünschen einen schönen Restsommer !

DLRG-Ortsgruppe Malsch