

# Spaß mit ernstem Hintergrund

**RETTUNGSPORT: Neue Wettkampfgruppe der DLRG setzt auf gute Technik und Kondition. Schülerinnen bereiten sich auf die Landesmeisterschaft vor.**

**Hillerheide.** (meho) Den ernstesten Hintergrund, im Notfall einen Menschen vor dem Ertrinken zu retten, blenden die jungen Rettungssportlerinnen der DRLG Recklinghausen aus. „Es macht Spaß“, sagt Mariella Keusen. Lea Swat nickt zustimmend und ergänzt: „Es ist besser als das ganz normale Schwimmen.“

Zugegebenermaßen ziehen auch die beiden Jugendlichen und ihre Teamkolleginnen aus der DLRG-Wettkampfmannschaft im Hallenbad an der Herner Straße ihre Bahnen. Aber nur für das obligatorische Einschwimmen.

In der 40-minütigen Trainingseinheit stehen vielmehr die technischen Details im Mittelpunkt. Diesmal sind es die Wechsel in der Gurtretter-Staffel. „Da haben wir noch Potenzial“, sagt Trainerin Christiane Weiling. „Wir können noch rund zehn Sekunden gutmachen.“

Ihre Schützlinge haben Großes vor. Der überlegene Sieg von Mariella Keusen (Jg. 2006), Lea Swat, Laura Wagner, Laura Pflüger (alle Jg. 2007) und Mara Weiling (Jg.



**Trainerin Christiane Weiling verfolgt, wie ihre Tochter Mara ihrer Teamkollegin Lea Swat beim Anlegen des Rettungsgurtes hilft (großes Foto), damit der Start problemlos klappt. —FOTOS: HOLZ**



2008) bei den Bezirksmeisterschaften (wir berichteten) soll erst der Anfang gewesen sein. Auch die Landesmeisterschaften Anfang Mai, auf die sich die Rettungssportler derzeit vorbereiten, soll nur eine

Durchgangsstation auf dem Weg zur DM sein.

„Ich wollte mal etwas anderes ausprobieren“, erinnert sich Lea Swat, die wie ihre Mannschaftskameradinnen auch im Schwimmverein ak-

tiv ist, an ihre Anfänge. „Wir kooperieren mit dem SV Blau-Weiß“, erklärt die Trainerin. „Sonst könnten wir nicht mithalten.“ Die Rettungsschwimmer müssen nämlich nicht nur gezielt an den Techniken arbeiten, sondern brauchen auch Kondition. Der DRLG-Rettungssportgruppe stehen allerdings montags ab 19:40 Uhr nur 40 Minuten zur Verfügung. „Wir hätten gern mehr Wasserzeiten“, fügt Christiane Weiling hinzu. Und zwar welche, die für Schüler angenehmer sind.

„Das ist montags schon eine Doppelbelastung“, räumt Mariella Keusen ein. Das hat ihre Mutter Michaela, die selbst als Kampfrichterin fungiert, genau im Blick. „Der Spaß soll im Vordergrund stehen.“ Und den hat Mariella Keusen trotz der insgesamt fünf Trainingseinheiten pro Woche. Und ein ehrgeiziges Ziel – die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft, bevor sie im kommenden Jahr in die Altersklasse 13/14 wechselt.

Das wirft bereits erste Schatten voraus. Die Schülerin trainiert schon das Schleppten einer 65 Kilogramm schweren Puppe. „Das ist ein hartes Stück Arbeit“, weiß Michaela Keusen.

Daran werden die Jüngeren mit dem Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit herangeführt, um später im Notfall eine bewusste Person retten zu können. Doch daran denken die jungen Sportlerinnen nicht. Für sie steht der Spaß im Vordergrund. „Es ist auch nicht so anstrengend wie das normale Schwimmtraining.“

**INFO** Interessierte Kinder und Jugendliche, die sich der Gruppe anschließen wollen, wenden sich an [schwimmen@dlrg-re.de](mailto:schwimmen@dlrg-re.de)

## INFO

### Rettungssport

Der Rettungssport ist die Wettkampfvariante des Rettungsschwimmens. Neben der Schnelligkeit beim Schwimmen kommt es für die Aktiven vor allem darauf an, bestimmte Hilfsmittel zur Wasserrettung, wie Flossen

oder einen Gurtretter zu beherrschen. Das Wettkampfprogramm umfasst bei den Nachwuchsschwimmern im Einzel drei Disziplinen: Neben 50 m Hindernis (auf jeder Bahn muss ein 80 Zentimeter tiefes Hindernis untertaucht werden) stehen 50 m Flossenschwimmen sowie das

kombinierte Schwimmen (25 m Freistil und 25 m Rückenlage ohne Armtätigkeit) auf dem Programm.

Der Mannschaftswettbewerb umfasst vier Staffelentscheidungen (Hindernis, Rücken ohne Armtätigkeit, Gurtretter- und Rettungsstaffel).