



Vorbereitung auf das deutsche Rettungsschwimmabzeichen Gold

- Prüfungsleistungen
- Zusatztraining

DRSA Gold

Der folgende Trainingsplan zielt auf das Training außerhalb des Rettungsschwimmtrainings ab. In der Vergangenheit kam es vor allem beim DRSA Gold immer wieder dazu, dass Teilnehmende die Prüfungsleistungen innerhalb einer Saison nicht erreichen konnten.

Ausdauer und Schnelligkeit lassen sich nicht in der kurzen Zeit des Rettungsschwimmtrainings (16 LE à 45min) mittrainieren. Dazu ist die Zeit zu knapp. Es ist jeder selbst dafür verantwortlich diese Fähigkeiten außerhalb des Rettungsschwimmtrainings zu trainieren. Folgender Trainingsplan soll dabei helfen.

Prüfungsleistungen¹

Theorie:

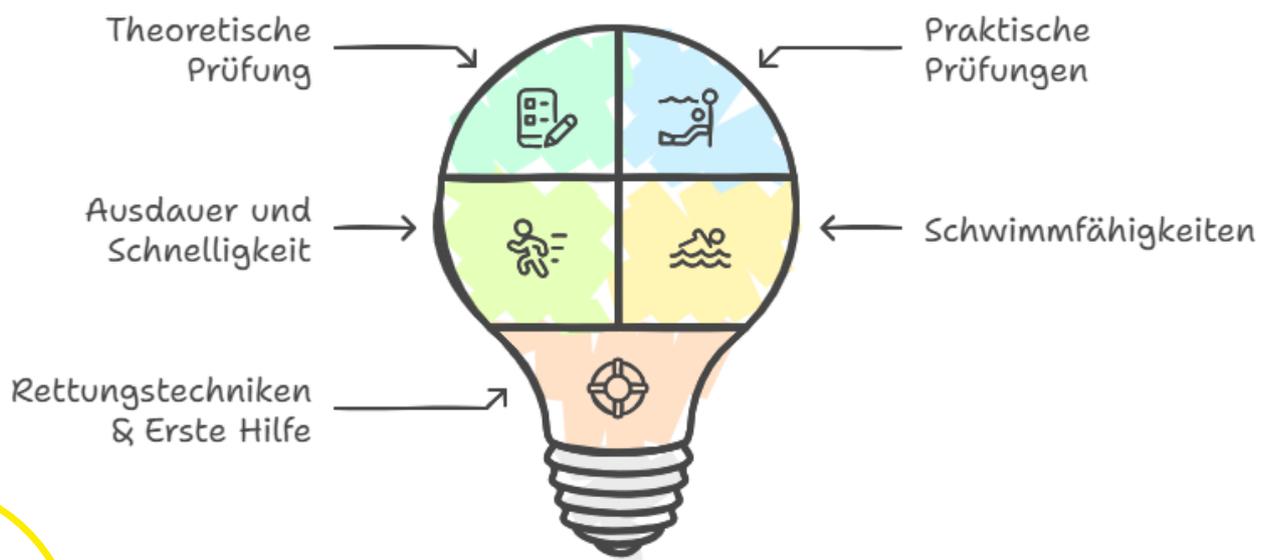
- Bundeseinheitlicher Fragebogen

Praxis:

- EH Kurs: nicht älter als 2 Jahre
- 300 m Flossenschwimmen in höchstens 6 Minuten, davon 250 m in Bauch- oder Seitenlage und 50 m Schleppen, zu schleppender Partner in Kleidung (Kopf- oder Achselschleppgriff)
- 300 m Schwimmen in Kleidung in höchstens 9 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- 50 m Transportschwimmen, beide Partner in Kleidung: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minuten
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:40 Minuten
- 30 m Streckentauchen, dabei von 10 kleinen Ringen oder Tellern, die auf einer Strecke von 20 m in einer höchstens 2 m breiten Gasse verteilt sind, mindestens 8 Stück aufsammeln
 - dreimal Tieftauchen in Kleidung innerhalb von 3 Minuten; das erste Mal mit einem Kopfsprung, anschließend je einmal kopf- und fußwärts von der Wasseroberfläche mit gleichzeitigem Heraufholen von jeweils zwei 5 kg Tauchringen oder gleichartigen Gegenständen, die etwa 3 m voneinander entfernt liegen (Wassertiefe zwischen 3 und 5 m)

- Fertigkeiten zur Vermeidung von Umklammerungen sowie zur Befreiung aus Halsumklammerung von hinten und Halswürgegriff von hinten
- Kombinierte Übung (beide Partner in Kleidung), die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
 - Sprung kopfwärts ins Wasser
 - 25 m Schwimmen in höchstens 30 Sekunden
 - Abtauchen auf 3 bis 5 m Tiefe und Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder gleich-artigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
 - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
 - 25 m Schleppen in höchstens 60 Sekunden mit einem Fesselschleppgriff
 - Sichern und Anlandbringen des Geretteten
 - 3 Minuten Durchführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)
- Handhabung von Rettungsgeräten:
 - Retten mit dem „Rettungsball mit Leine“ oder anderer zum Werfen geeigneter Rettungsgeräte: Zielwerfen in einen Sektor mit 3 m Öffnung in 12 m Entfernung: 6 Würfe innerhalb von 5 Minuten, davon 4 Treffer
 - Retten mit einem anderen Rettungsgerät
- Handhabung gebräuchlicher Hilfsmittel zur Wiederbelebung

Leitfaden DRSA Gold



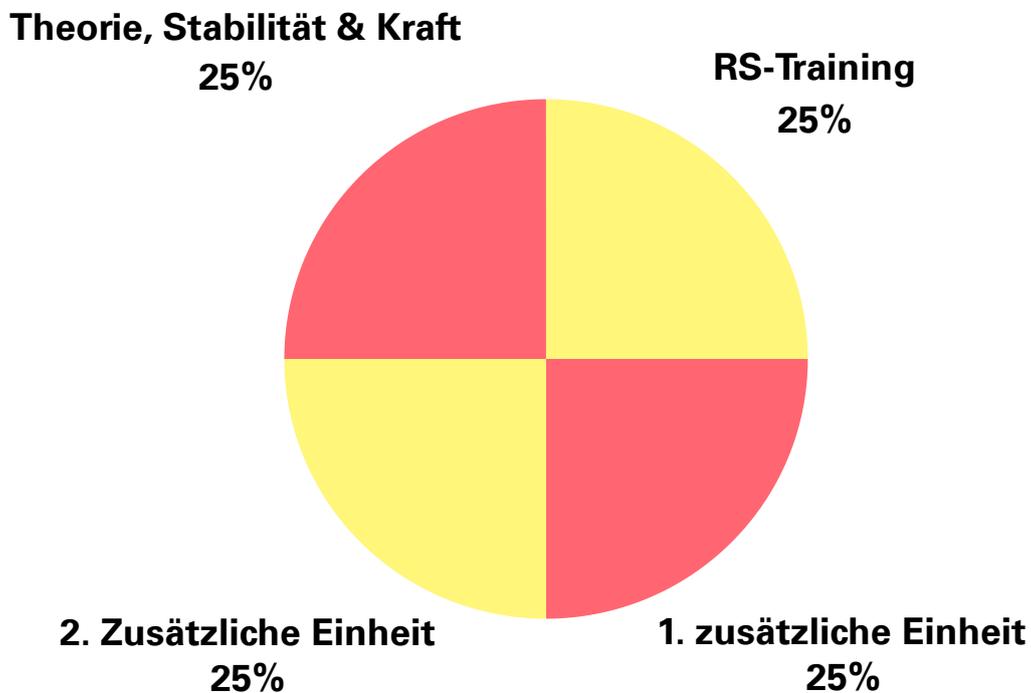
1 vgl. Prüfungsordnung Schwimmen Rettungsschwimmen, 13. überarbeitete Auflage mit Änderungen, Bad Nenndorf, Deutschland: Deutsche Lebensrettungs-Gesellschaft e.V. - Präsidium, 2025.

Trainingsplan

Allgemeines

Die Kombination von Schwimm- und Trockentraining sorgt für eine optimale Leistungssteigerung. Wir empfehlen zum Rettungsschwimmtraining 2 zusätzliche Einheiten zu absolvieren. Darüber hinaus sollte 1 Training in der Woche zur Verbesserung der Stabilität und Kraft absolviert werden. Die zusätzlichen Einheiten können sowohl im Wasser als auch ohne Wasser stattfinden. Für die Theorieprüfung kann mithilfe des online Fragenkatalogs gelernt werden.

Eine Trainingswoche in Vorbereitung auf das deutsche Rettungsschwimmabzeichen Gold sollte wie folgt aussehen:



In einer Woche sollten dementsprechend 3 längere Trainings und 1 Stabilisations- bzw. Krafttraining absolviert werden .

Training ohne Wasser

Theorie (Selbststudium):

- App: <https://bad-camberg.dlrg.de/ausbildung/theoretisches-wissen/>
- Web: <https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/pruefungsfragenquiz/>

Praxis:

Die 2 zusätzlichen Einheiten können entweder im Grundlagenausdauerbereich oder auch als Sprinttraining absolviert werden. Sollten beide zusätzliche Einheiten in der Woche ohne Wasser stattfinden, wird empfohlen 1x die Grundlagenausdauer zu trainieren und 1x ein Sprinttraining zu absolvieren. Beides kann auch mit einem Training im Wasser kombiniert werden.

- **Grundlagenausdauer:** Lange, gleichmäßige Belastung zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und aeroben Kapazität.
- **Sprinttraining:** Kurze, hochintensive Intervalle zur Verbesserung der anaeroben Kapazität und Schnelligkeit.

Es folgen Beispieltrainings fürs Laufen und Fahrradfahren. Sprint- und Grundlagenausdauertraining kann jedoch auch in anderen Sportarten wie Rudern oder auf dem Stepper absolviert werden.

Beispieltraining Grundlagenausdauer:

Fahrradfahren:



- 10 Min. lockeres Einfahren
- 40 Min. gleichmäßiges Tempo (Gesprächslevel, ca. 70-80 % der maximalen Herzfrequenz (HFmax))
- 10 Min. Ausfahren mit geringer Intensität

Laufen:



- 10 Min. langsames Einlaufen
- 20-30 Min. moderates Lauftempo (Gesprächslevel, ca. 70-75 % HFmax)
- 10 Min. lockeres Auslaufen

Beispieltraining Sprinttraining

Fahrradfahren:



- 10 Min. lockeres Einfahren
- 6 x 30 Sek. maximale Intensität mit 90 Sek. lockerem Treten
- 5 Min. moderate Intensität
- 6 x 15 Sek. Vollgas-Sprints mit 60 Sek. Pause
- 10 Min. lockeres Ausfahren

Laufen:



- 10 Min. lockeres Einlaufen
- 6 x 30 Sek. Sprint (90-95 % HFmax) mit 90 Sek. Gehpause
- 5 Min. moderates Laufen
- 6 x 15 Sek. Sprint mit 60 Sek. Gehpause
- 10 Min. lockeres Auslaufen

Beispieltrainings für den Stabilitäts- und Kraftaufbau im Rumpf (Bauch/Rücken)

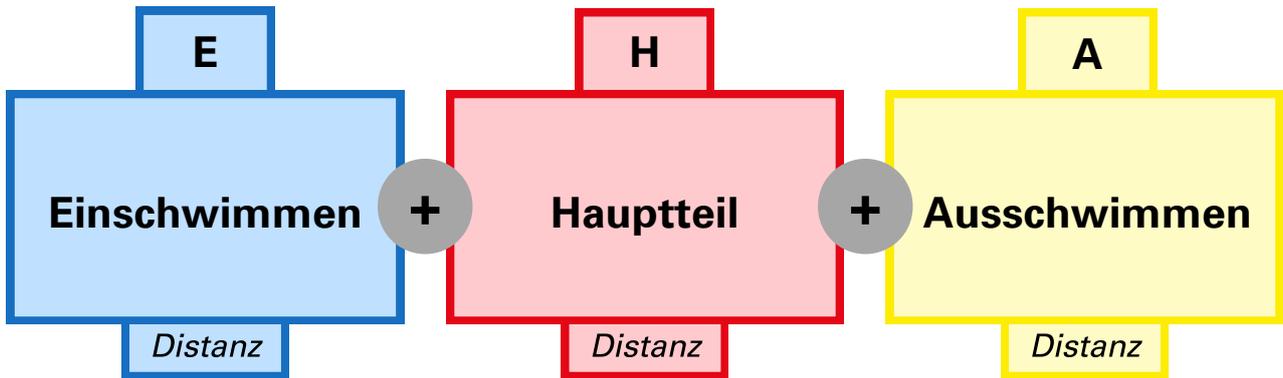
- Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=izgdKUKgSGO&t=1003s>
- Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=vwNL3zflFu0>
- 10min follow along: <https://www.youtube.com/watch?v=Y9aS75Nm2K8&t=743s>
- 10min follow along: <https://www.youtube.com/watch?v=L1igzqnaWnw&t=497s>
- 5min follow along: <https://www.youtube.com/watch?v=j4XnRJ3nF4U>

Training im Wasser

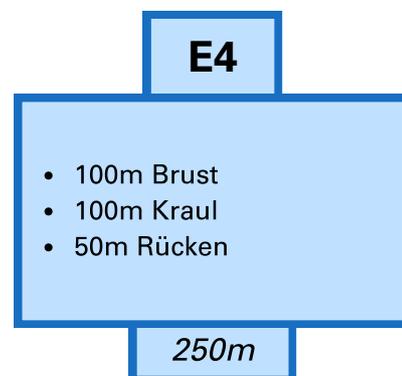
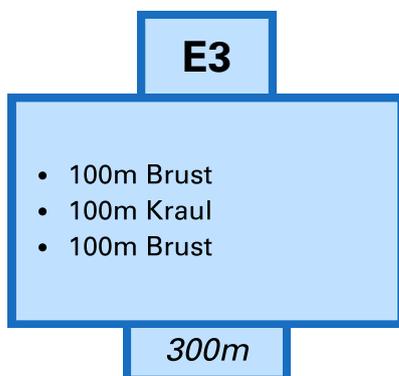
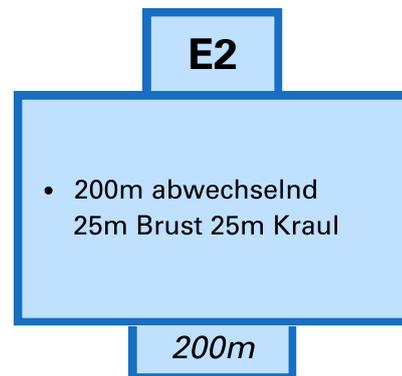
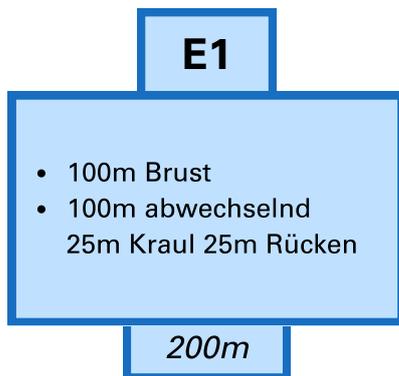
Die 2 zusätzlichen Einheiten können auch ganz oder teilweise im Wasser absolviert werden. Sollten beide zusätzliche Einheiten in der Woche im Wasser stattfinden, wird empfohlen 2 unterschiedliche Hauptteile (s.u.) zu wählen. Eine wöchentliche Einheit im Wasser kann auch mit einer Trainingseinheit an Land kombiniert werden

Eine Einheit im Wasser besteht aus dem Einschwimmen, dem Hauptteil und dem Ausschwimmen. Diese Teile können beliebig gefüllt werden. Im Hauptteil liegt der Fokus auf unterschiedlichen Trainingszielen.

Aufbau



Einschwimmen



Hauptteil

H1

- 50m Bauch mit Flossen
- 50m Seite mit Flossen
- 100 m Einarmig mit Flossen (anderer Arm auf dem Brett, nach 25m wechseln)
- 100m Rücken, Arme nach hinten (wer will, mit Brett)
- 100m Seite mit Flosse (nach 25m Seitenwechsel)
- 100m Sprints auf dem Bauch mit Flossen (4x25m Vollgas, 15s Pause)

500m

Fokus: Flossen Bauch und Seite

H2

- 4x50m Sprints, 10s Pause abwechselnd Kraul & Brust
- 100m locker Kraulen
- 2x50m Sprint Kraul Arme mit Brett, 10s Pause
- 2x25m Kraul Beine mit Brett, 10s Pause

450m

Fokus: Schnelligkeit Kraul (auch Brust möglich)

H3

- 200m Kraul am Stück, gleichmäßiges Tempo
- 100m Kraul Arme mit Brett
- 2x25m Beine mit Brett, 10s Pause
- 50m Kraul Sprint
- 100m Kraul locker (möglichst 3er Atmung)

500m

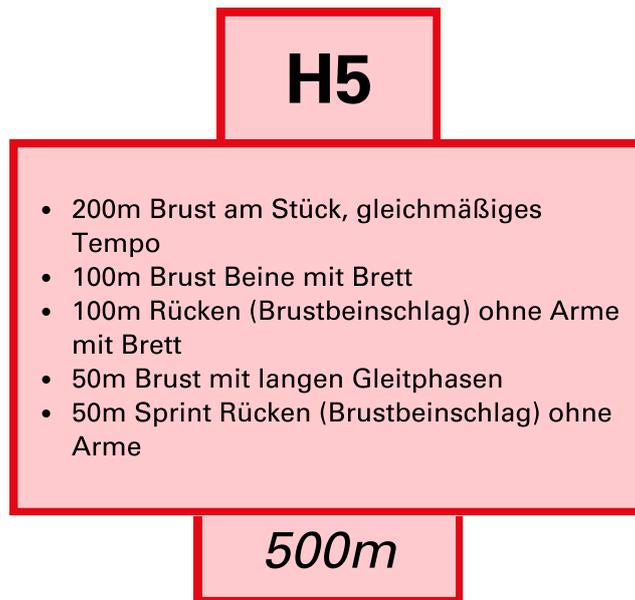
Fokus: Ausdauer Kraul

H4

- 200m Brust am Stück, gleichmäßiges Tempo
- 100m Brust Beine mit Brett
- 100m Brust Sprint und Locker (nach 25m wechseln)
- 100m Brust am Stück, gleichmäßiges Tempo

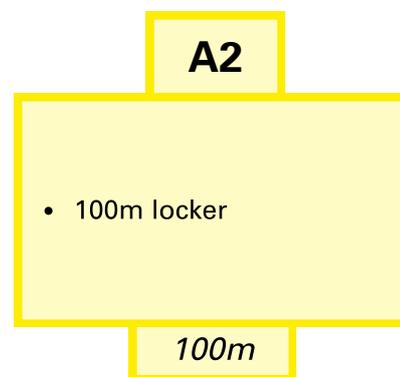
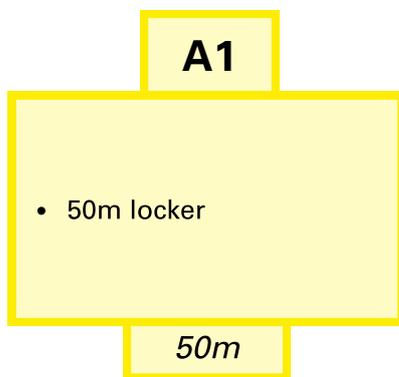
500m

Fokus: Ausdauer Brust



*Fokus: Ausdauer Schleppen/
Transportieren*

Ausschwimmen



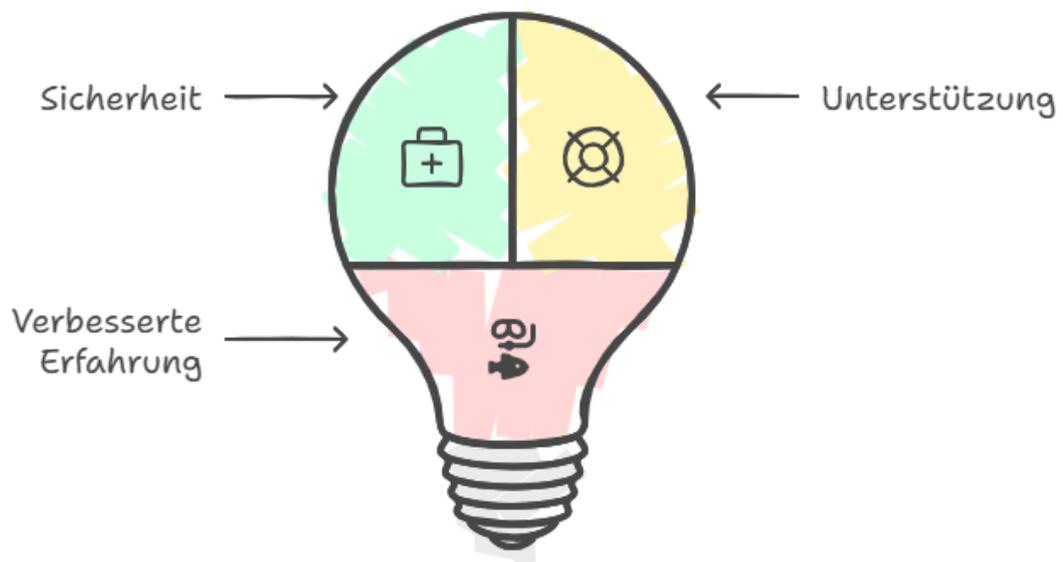
Beispiel:



Tipps und Anmerkungen

- Technik aus dem Rettungsschwimmtraining muss eigenständig vertieft werden.
- Alternativ dazu, kann am Techniktraining mittwochs teilgenommen werden.
- Fall es nötig ist, kann dieses Zusatztraining von der ausbildenden Person empfohlen werden.
- Theorie kann über die Fragebögen hinaus mit der Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen gelernt werden.
- Schleppen und Transportieren mit Partner/ Partnerin kann zusätzlich geübt werden.
- Die Module Einschwimmen/Hauptteil/Ausschwimmen können einlaminiert und mit an den Beckenrand genommen werden.
- Im Anhang ist ein Beispieltrainingsplan über 8 Wochen zu finden.
- **Tauche niemals alleine!**

Tauchen nur unter Aufsicht!



Anhang: Beispieltrainingsplan

Dieser Beispieltrainingsplan ergänzt das Rettungsschwimmtraining am Freitag durch zwei zusätzliche Einheiten sowie ein Stabilisations- und Krafttraining pro Woche. Die zusätzlichen Einheiten beinhalten entweder Wasser- oder Landtraining und sind über die Wochen abwechslungsreich strukturiert.

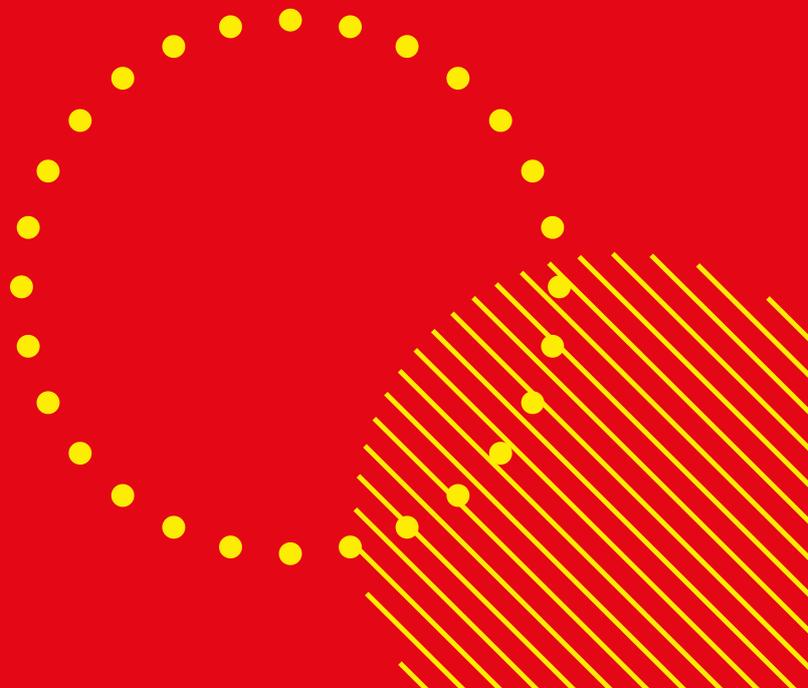
Woche	Montag (Ruhetag)	Dienstag (Zusätzliche Einheit 1)	Mittwoch (Ruhetag)	Donnerstag (Zusätzliche Einheit 2)	Freitag (Rettungsschwimmtraining)	Samstag (Ruhetag)	Sonntag
1	Ruhetag	Wasser: E1, H1, A1	Ruhetag	Ohne Wasser: Grundlagenausdauer	Rettungsschwimmtraining	Ruhetag	Stabilisation & Kraft
2	Ruhetag	Ohne Wasser: Sprinttraining	Ruhetag	Wasser: E2, H2, A2	Rettungsschwimmtraining	Ruhetag	Stabilisation & Kraft
3	Ruhetag	Wasser: E3, H3, A1	Ruhetag	Wasser: E4, H4, A2	Rettungsschwimmtraining	Ruhetag	Stabilisation & Kraft
4	Ruhetag	Ohne Wasser: Grundlagenausdauer	Ruhetag	Ohne Wasser: Sprinttraining	Rettungsschwimmtraining	Ruhetag	Stabilisation & Kraft
5	Ruhetag	Wasser: E1, H5, A1	Ruhetag	Ohne Wasser: Grundlagenausdauer	Rettungsschwimmtraining	Ruhetag	Stabilisation & Kraft
6	Ruhetag	Wasser: E2, H2, A2	Ruhetag	Wasser: E3, H3, A1	Rettungsschwimmtraining	Ruhetag	Stabilisation & Kraft
7	Ruhetag	Ohne Wasser: Sprinttraining	Ruhetag	Ohne Wasser: Grundlagenausdauer	Rettungsschwimmtraining	Ruhetag	Stabilisation & Kraft
8	Ruhetag	Wasser: E4, H5, A2	Ruhetag	Ohne Wasser: Sprinttraining	Rettungsschwimmtraining	Ruhetag	Stabilisation & Kraft



Viel Spaß beim
Üben!

Eure Ausbilderinnen und Ausbilder

Website *<https://wald-michelbach.dlrg.de/>*
E-Mail-Adresse *ausbildung@wald-michelbach.dlrg.de*
Social Media *[@dlrg_wald_michelbach](#)*



E1

- 100m Brust
- 100m abwechselnd
25m Kraul 25m Rücken

200m

E2

- 200m abwechselnd
25m Brust 25m Kraul

200m

E3

- 100m Brust
- 100m Kraul
- 100m Brust

300m

E4

- 100m Brust
- 100m Kraul
- 50m Rücken

250m

A1

- 50m locker

50m

A2

- 100m locker

100m

H1

- 50m Bauch mit Flossen
- 50m Seite mit Flossen
- 100 m Einarmig mit Flossen (anderer Arm auf dem Brett, nach 25m wechseln)
- 100m Rücken, Arme nach hinten (wer will, mit Brett)
- 100m Seite mit Flosse (nach 25m Seitenwechsel)
- 100m Sprints auf dem Bauch mit Flossen (4x25m Vollgas, 15s Pause)

500m

Fokus: Flossen Bauch und Seite

H2

- 4x50m Sprints, 10s Pause abwechselnd Kraul & Brust
- 100m locker Kraulen
- 2x50m Sprint Kraul Arme mit Brett, 10s Pause
- 2x25m Kraul Beine mit Brett, 10s Pause

450m

Fokus: Schnelligkeit Kraul (auch Brust möglich)

H3

- 200m Kraul am Stück, gleichmäßiges Tempo
- 100m Kraul Arme mit Brett
- 2x25m Beine mit Brett, 10s Pause
- 50m Kraul Sprint
- 100m Kraul locker (möglichst 3er Atmung)

500m

Fokus: Ausdauer Kraul

H4

- 200m Brust am Stück, gleichmäßiges Tempo
- 100m Brust Beine mit Brett
- 100m Brust Sprint und Locker (nach 25m wechseln)
- 100m Brust am Stück, gleichmäßiges Tempo

500m

Fokus: Ausdauer Brust

H5

- 200m Brust am Stück, gleichmäßiges Tempo
- 100m Brust Beine mit Brett
- 100m Rücken (Brustbeinschlag) ohne Arme mit Brett
- 50m Brust mit langen Gleitphasen
- 50m Sprint Rücken (Brustbeinschlag) ohne Arme

500m

*Fokus: Ausdauer Schleppen/
Transportieren*