

Hallo ihr Lieben!

Zum zweiten Mal sind wir jetzt für sieben Wochen zum Training in Brühl.
Heute wollen wir euch etwas über die Schwimm- und Sportprüfungen berichten, die jeder Studierende abzulegen hat.

Zuerst zu der Schwimmprüfung:

Die erste Rettungsübung sieht folgendermaßen aus:

Sprung vom Beckenrand – 15 Meter Streckentauchen – Weiterschwimmen – Wende – 25 Meter schwimmen – Anschlagen – Abtauchen kopfwärts und Herausholen eines Tauchringes/-steines – Befreiung aus einer Brust- oder Halsumklammerung von hinten. Dafür hat man dann insgesamt zwei Minuten Zeit.

Die zweite Rettungsübung müsst ihr bekleidet in „Judoanzügen“ absolvieren. Diese besteht aus: Sprung vom 3-Meter-Brett – Weiterschwimmen (beliebiger Stil) – Wende – 25 Meter Kraulschwimmen – Anschlagen – 25 Meter Schleppen eines gleich schweren Partners, der ebenfalls einen solchen Judoanzug trägt. Für diese Rettungsübung hat man drei Minuten Zeit.

Nun kommen wir zu den Sportprüfungen:

Dazu gehört ein 12-Minuten-Lauf, auch Cooper Test genannt. Hier wird zwischen Frauen und Männern unterschieden: Frauen bis 29 Jahre müssen mindestens 2.100 Meter und Frauen ab 30 Jahre 2.000 Meter in den 12 Minuten schaffen. Männer bis 29 Jahre müssen mindestens 2.600 Meter und Männer ab 30 Jahre 2.500 Meter erzielen.

Die zweite Sportprüfung ist ein Hindernisparcours. Eine Runde besteht aus 9 Stationen. Der Parcours muss allerdings zweimal durchlaufen werden.

Station 1:

Überklettern eines Stufenbarrens - 1.Holm 1,20 Meter und 2.Holm 1,80 Meter - Landung auf der Weichbodenmatte

Station 2:

Grätsche über den 1,20 Meter hohen Bock (quer) mit Sprungbrett - Landung auf 3 quer hintereinander ausgelegten Turnmatten

Station 3:

Überwinden des 1,20 Meter hohen Pferdes (quer) – Landung auf der Weichbodenmatte

Station 4:

Balancieren über die umgedrehte Langbank - Absprung nach vorne auf die Turnmatte

Station 5:

dreimaliges Durchkriechen des quergestellten Kastenteils (fixiert durch eine Turnmatte) - Herumlaufen um die Sprungkästen in 8er-Form (Kastenabstand: 4m Innenmaß)

Station 6:

Übersprung eines Zwischenraumes zweier Kästen dabei ist der Kastenabstand 1,50 Meter, Kastenhöhe 1,10 Meter (5 Kastenteile) – Absprung von vorne und Landung auf der Weichbodenmatte

Station 7:

Durchkriechen eines 1 Meter breiten Tunnels bestehend aus zwei kleinen Kästen und einer quer darüber gelegten Turnmatte

Station 8:

Transport von drei Medizinbällen (je 3 kg) – Bälle werden einzeln von einem Kasten zum anderen Kasten transportiert und dort abgelegt (Kastenabstand 9 Meter Innenmaß)

Station 9:

Rücklauf erfolgt nach der zweiten Runde um das Feld herum bis zur Ziellinie

Hier wird wie beim 12-Minuten-Lauf zwischen Frauen und Männern unterschieden.
Frauen bis 29 Jahre haben 3:10 min, Frauen ab 30 Jahren haben 3:30 min Zeit.
Männer bis 29 Jahre haben 2:50 min, Männer ab 30 Jahren haben 2:59 min Zeit.

Um die Prüfungen abzulegen hat man insgesamt 2 Jahre und 4 Wochen Zeit, was sehr großzügig ist! Während der Zeit in Brühl bekamen wir in den Schwimm- und Sportstunden auch ausreichend Zeit zum Üben. Es werden auch außerhalb der Schwimm- und Sportstunden viele Abnahmemöglichkeiten geboten, um die Prüfungen abzulegen. Wird eine der Prüfungen in der Zeit nicht bestanden, ist das Studium an dieser Stelle beendet.

Wir beide haben keine Probleme bei den Sport- und Schwimmabnahmen gehabt, jedoch hat der Hindernisparcours - auch wenn dieser ziemlich locker aussieht - es in sich. Das ständige Auf und Ab ist anstrengend und eine große Belastung.

Bereitet euch gut darauf vor und strengt euch an! Denn es wäre sehr ärgerlich das Studium wegen einer nicht bestandenen Sport- oder Schwimmprüfung nicht beenden zu können ;-)

Macht es gut und bis bald! ☐

Eure Kristina und Angelina