

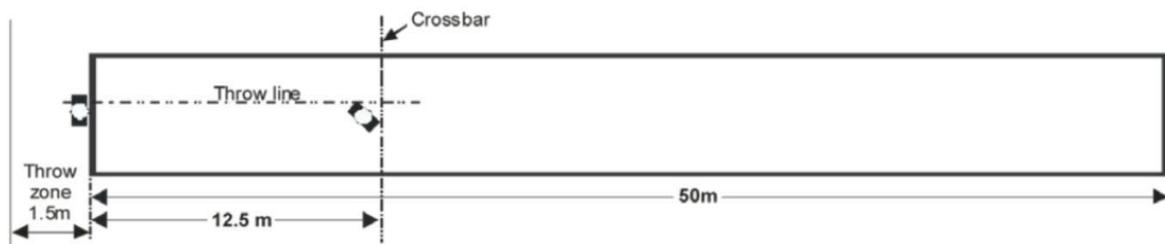
Disziplinerklärung: Line Throw (zu Deutsch: Leine werfen) / Retten mit Seil

Dieser zeitlich begrenzte Wettkampf ist eine Staffeldisziplin für zwei Teammitglieder: einen Retter und einen „verunglückten“ Partner.

Es wirft ein Sportler am Beckenrand eine Leine zu dem Teammitglied, welches in 12,5 Meter Entfernung im Wasser wartet. Dieser Verunglückte muss das Ende des Seils fangen.

Sodann zieht der Retter den Verunglückten möglichst schnell zurück an den Beckenrand.

Line Throw



Der Start: Auf den langen Pfiff tritt der Retter in die Wurfzone. Er nimmt das eine Ende der Leine, der Partner nimmt das andere Ende und begibt sich ins Wasser und schwimmt zu der an den Trennleinen befestigten Stange (oder Hindernis) in 12,5 Meter Entfernung.

Auf den Startbefehl "take your marks" nehmen der Werfer und der Verunglückte ihre Startposition ein. Sobald die Sportler bewegungslos sind, gibt der Starter das akustische Startsignal.

Startposition: Der Werfer steht am Beckenrand, links oder rechts vom Startblock, mit dem Gesicht in Richtung des Opfers, regungslos mit geschlossenen Knien oder Versen, die Arme gestreckt neben dem Körper. Das Ende der Leine befindet sich in einer Hand (d. h. der letzte cm ist in der Faust versteckt).

Der Verunglückte im Becken tritt Wasser und hält sich mit einer Hand an der Querstange (oder dem Hindernis) hinter sich fest und kann mit der anderen Hand das Seil führen.

Sinnvoll ist es, das Seil vor dem Start einmal straff zu ziehen, damit es – zum Aufwickeln bereit – in voller Länge auf dem Wasser liegt.

Werfen: Auf das Startsignal hin beginnt der Werfer, das Seil aufzuwickeln und es anschließend seinem „verunglückten“ Partner zuzuwerfen. Er sollte beim Wurf das Seil durch die Finger gleiten lassen, aber auf jeden Fall das Ende der Leine festhalten! Wirft der Werfer nicht weit genug bzw. kann der Verunglückte das Seil nicht erreichen, darf der Werfer erneut das Seil aufwickeln und abermals dem Partner zuwerfen. Dies darf er solange wiederholen, bis er ausreichend weit und gut gezielt geworfen hat, oder bis der Wettkampfleiter nach 45 Sekunden abpfeift. Nach dieser Frist ist der Wettkampf für alle Teilnehmer beendet.

Greifen: Der Verunglückte darf die Leine nur innerhalb der eigenen Bahn ergreifen. Er darf das Seil von der Trennleine nehmen, aber nicht auf die Nachbarbahn greifen. Er darf das Seil nur ergreifen, wenn er es von seiner Position erreichen kann, ohne die Stange loszulassen. Dabei darf die Hand an der Stange durchaus ihre Position verändern. Das heißt, mit der anderen freien Hand oder auch mit einem Fuß darf er nach der Leine greifen. Erst wenn sich das Ende der Leine in der freien Hand befindet, darf der Partner die Querstange loslassen.

In der Folge hält sich der Verunglückte mit beiden Händen an dem Seil fest und lässt sich von dem Werfer zum Beckenrand ziehen. Er darf die Position der Hände nicht verändern (also nicht an dem Seil „emporklettern“). Eine Unterstützung mittels Beinschlag ist erlaubt. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Verunglückte die Beckenwand berührt. Kurz vor dem Anschlag darf dieser also den Kontakt zum Seil lösen.

Nach jedem Wurf sollte der Verunglückte laut und deutlich ein vereinbartes Signal rufen (z. B. „Ja“ oder „Nein“), damit der Werfer weiß, ob er zurückziehen oder das Seil erneut aufwickeln soll.

Wurfbereich: Beide Wettkampfteilnehmer müssen während der gesamten 45 Sekunden in ihrem Wettkampfbereich verbleiben: Also der Werfer am Beckenrand innerhalb der Wurfzone, der Verunglückte im Wasser. Die Wurfzone ist der Bereich hinter dem Startblock, in gedachter Verlängerung der Trennleinen im Becken. Der Bereich ist nicht markiert. Besonders während des Ziehens des Verunglückten ist darauf zu achten, dass der Werfer immer mindestens einen Fuß auf dem Boden innerhalb der Wurfzone behält. Wer seinen Bereich vor dem oder während des 45-Sekunden-Signals verlässt (zum Beispiel vor Freude ins Wasser springt), wird disqualifiziert.

Disqualifikationsgründe:

1. Der Verunglückte löst den Kontakt zur Querstange, noch bevor seine andere Hand das Seil berührt.
 2. Der Verunglückte greift das Seil von der Nachbarbahn oder nimmt es von der Trennleine zur Bahn-Markierung.
 3. Der Verunglückte hält nicht beide Hände starr am Seil, während er gezogen wird.
 4. Der Verunglückte „klettern“ am Seil, indem er eine Hand vor die andere setzt.
 5. Der Verunglückte verlässt das Wasser, bevor das 45-Sekunden-Signal ertönt.
 6. Der Werfer verlässt den Wurfbereich oder der Verunglückte verlässt das Wasser (nach dem Start und vor dem 45-Sekunden-Pfiff).
- Das Tragen von Schuhen o. ä. ist nicht erlaubt.
 - Ein Abstützen am Startblock o. ä. ist nicht erlaubt.
 - Probewürfe sind nicht erlaubt.
 - Es wird nicht bestraft, wenn der Verunglückte „etwas“ an der Querstange/dem Hindernis zerrt.
 - Der Verunglückte darf eine Schwimmbrille tragen.
 - Eine verlorene Leine darf wiedergeholt werden (solange mindestens ein Fuß in der Wurfzone verbleibt).

Verschiedene Wickel- und Wurftechniken sind in diesen Videos zu sehen:

- <https://www.youtube.com/watch?v=TfjEher0Lj8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mN8g82sHJ4Y>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9yc0fV0I52w> (JRP 2017)
- <https://www.youtube.com/watch?v=HvVFWbsrxZY> (Rescue 2014)