

Liebe Gruppenleiter\*innen des Jugendrotkreuzes in Schleswig-Holstein,

der Landesausschuss veröffentlicht auf der Internetseite des Jugendrotkreuzes Schleswig-Holstein <https://sh.jrk.de/> im Dezember 2025 Informationen zur Vorbereitung auf die Landeswettbewerbe im Jahr 2026.

Im Jahr 2026 veranstaltet der Landesausschuss drei Wettbewerbe: den Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche und Erwachsene zusammen mit der Landesleitung der Wasserwacht und die Landeswettbewerbe der Stufen I und II/III.

- Die Landeswettbewerbe des JRK umfassen die folgenden Altersstufen:

• <b>Stufe I (Jahrgänge 2014 bis 2020)</b>	<b>6 - 12 Jahre</b>
• <b>Stufe II (Jahrgänge 2010 bis 2013)</b>	<b>13 - 16 Jahre</b>
• <b>Stufe III (Jahrgänge 1999 bis 2009)</b>	<b>17 - 27 Jahre</b>



Für alle Altersstufen gilt: Ein Gruppenmitglied darf bis zu einem Jahrgang älter, mehrere dürfen jünger sein. Es gelten die Geburtsjahrgänge, nicht das Alter am Wettbewerbstag.

- Der Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche und Erwachsene richtet sich nach den 2026 geltenden Bundesrichtlinien. Der Wettbewerb erhält eine gesonderte Ankündigung außerhalb dieses Schreibens. Die Ankündigung wird über die Leiter der Wasserwacht und des JRK in den Kreisverbänden verbreitet.

Eine Bemerkung am Rande:

Die Einteilung der Altersstufen beim Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche unterscheidet sich von der Abstufung bei den Wettbewerben der JRK-Gruppen:

- WAWA Stufen 1 und 2: JRK Altersstufe I
- WAWA Stufe 3: JRK Altersstufe II
- Jede Wettbewerbsgruppe der Stufen I bis III besteht aus fünf oder sechs Gruppenmitgliedern und einem/einer Gruppenleiter\*in. Alle Teilnehmer\*innen der Wettbewerbsgruppe sind Mitglieder des Jugendrotkreuzes. Die Mitgliedschaft wird durch Vorlage des gültigen Mitgliedsbuches mit Lichtbild und Geburtsdatum oder einem Stammdatenausdruck der Daten des Mitgliedes aus dem DRK-Server mit Lichtbild und Geburtsdatum nachgewiesen. Andernfalls kann die



Gruppe mit Zustimmung der Wettbewerbsleitung außer Konkurrenz starten.

- Der/Dem Gruppenleiter\*in obliegt die Aufsichtspflicht über die Gruppe. Sie\*Er meldet die Gruppe am Veranstaltungsort bei der Information an, legt der Wettbewerbsleitung die Mitgliedsnachweise der Gruppenmitglieder vor und ist Ansprechpartner\*in für die Wettbewerbsleitung und das Organisationsteam.
- Die Kreisjugendleiter\*innen melden die Wettbewerbsgruppen der Kreisverbände zum frühestmöglichen Zeitpunkt für die Teilnahme am Landeswettbewerb per Anmeldebogen beim Landesverband an. Der Landesverband lädt dann die Gruppen gemäß Anmeldebogen über die Gruppenleiter\*innen zum Landeswettbewerb ein. Der Kreisverband entsendet die Gruppen zum Landeswettbewerb.
- Zu den Landeswettbewerben der Stufe I und Stufen II & III können pro Kreisverband und Stufe zwei Gruppen angemeldet werden. Werden ausreichend viele erst priorisierten Gruppen angemeldet, entfällt die Einladung der zweit priorisierten Gruppen.
- Zu den Landeswettbewerben des JRK melden die Kreisverbände mit jeder Gruppe per Anmeldebogen **zwei Schiedsrichter\*innen** und **eine Mime/Schminker\*in** an. Kreisverbände, die keine Gruppe melden, sollen ausdrücklich gerne Schiedsrichter\*innen und Mimen entsenden. Schiedsrichter\*innen müssen grundsätzlich mindestens 16 Jahre alt sein, Schiedsrichter\*innen für die Erste Hilfe müssen mindestens 18 Jahre alt sein und Mimen müssen mindestens 14 Jahre alt sein. Schminker\*innen für den Wettbewerb der Stufe 1 müssen mindestens einen ND-Grundlehrgang und für Stufe 2 und 3 einen ND-Aufbaulehrgang Schminken besitzen.
- Jede Wettbewerbsgruppe, die innerhalb der Anmeldefrist per vollständig ausgefülltem Anmeldebogen (auch Schiedsrichter\*innen und Mime/Schminker\*in) angemeldet wird, bekommt 50 Punkte gutgeschrieben, sofern die Schiedsrichter\*innen und Mimen/Schminker\*in auch beim LWB anwesend sind. Bei nicht kompletter, aber fristgerechter Anmeldungen bzw. fehlenden Schiedsrichter\*innen/Mimen/Schminker\*in am Wettbewerbstag erfolgt eine anteilige Gutschrift der 50 Punkte
- Mit der Vorbereitung und Durchführung der drei Landeswettbewerbe hat der Landesausschuss den Arbeitskreis Landeswettbewerbe (AK LWB und Events) beauftragt. Der Landeswettbewerb Rettungsschwimmen wird

#JRK

gemeinschaftlich mit der Landesleitung der Wasserwacht vorbereitet und durchgeführt.

- Die Zahl der Erste Hilfe-Aufgaben liegt bei drei Aufgaben. Die Zahl der sogenannten Theorieaufgaben bei fünf. 2026 werden Aufgaben zum Thema Gesundheit, Natur / Umwelt, Verkehr, Rotes Kreuz und politische Bildung gestellt.

Mit der Vorbereitung, Organisation und Durchführung der Landeswettbewerbe verfolgt der Landesausschuss mehrere Zwecke. Die Landeswettbewerbe

- geben Impulse für die Gruppenarbeit. Die Themen der Aufgabenbereiche können in die Gruppenstunden aufgenommen und dort je nach Alter und Interesse der Gruppenmitglieder umgesetzt werden. Damit bereichern die Wettbewerbe das thematische Angebot in der Gruppenarbeit.
- bieten den Siegergruppen aus den Kreisverbänden die Möglichkeit ein Wochenende gemeinsam miteinander zu verbringen. Sie erleben sich dabei als Mitglieder eines landesweit organisierten Jugendverbandes. In einem zwanglosen Rahmen können sie ihre Fähigkeiten und Kenntnisse spielerisch unter Beweis stellen.
- stärken bewusst das Zusammengehörigkeitsgefühl der Wettbewerbsgruppen. Jede auf einem Landeswettbewerb gestellte Aufgabe berücksichtigt bis in die Punktevergabe hinein die Zusammenarbeit der Gruppenmitglieder.
- regen die Wettbewerbsgruppen zum Austausch an. Die Aufgaben geben kreativem Verhalten viel Raum und regen zu alternativen Problemlösungen an. Die gezeigten Lösungsansätze werden mit den Schiedsrichtern besprochen. Am Ende der Aufgabe werden richtige Lösungen aufgezeigt.
- fördern die Mitglieder des Jugendrotkreuzes. Die Übernahme einer Wettbewerbsaufgabe als Schiedsrichter\*in, verschiedener Aufgaben als Gruppenleiter\*in, im Organisationsteam oder als Teil der Wettbewerbsleitung bereichern die Erfahrungen im Umgang mit Leitungsaufgaben. Nur erfahrene Mitglieder können den Inhalt einer Aufgabe als Schiedsrichter\*innen so umsetzen, dass sie von jeder Jugendgruppe mit Freude, Interesse und Erkenntnisgewinn gelöst wird. Nur erfahrene Leitungskräfte können den Erwartungen an ein Organisationsteam gerecht werden.

**Landeswettbewerbe 2026**  
**Stufe I, Stufe II, Stufe III, Rettungsschwimmen für Jugendliche**

Aufgabenbereiche	Themen
Erste Hilfe	Siehe Anlage
Gesundheit	Ernährung
Rotes Kreuz	Unsere Grundsätze
Verkehr	Fit im Straßenverkehr
Natur / Umwelt	Werbung und Konsumverhalten
Politische Bildung	Demokratie digital/ Fake News/ Internetkompetenz
Musische Bildung *	In einem Land vor unserer Zeit
Sport, Erholung, Freizeit	Keine thematischen Vorgaben

\*Bei der Aufführung ihres Beitrages für den musischen Teil darf nur die Wettbewerbsgruppe agieren. Das schließt aus, dass die Betreuer\*innen die Gruppe etwa beim Singen eines Liedes mit einem Musikinstrument live begleitet.

## Natur/Umwelt: Werbung und Konsumverhalten

Im letzten Jahr habt ihr euch mit Werbung beschäftigt. In diesem Jahr geht es um das Ziel der Werbung: den Konsum. Konsum bedeutet, dass man Dinge kauft, nutzt und verbraucht, wie zum Beispiel Lebensmittel, Kleidung, Spielzeug oder auch ein Kinobesuch.



Nicht jeder Konsum ist schlecht. Einige Konsumgüter sind wichtig zum Überleben, wie zum Beispiel Lebensmittel und Kleidung. Andere Dinge, die wir kaufen, machen unser Leben leichter oder interessanter. Neben diesem nötigen Konsum gibt es aber auch Dinge, die nicht nötig sind.

Es ist wichtig, seinen Konsum kritisch zu hinterfragen. Brauche ich einen neuen Computer. Kann ich meine Kleidung noch tragen. Einige Produkte werden hergestellt, um sie nur einmal (oder wenige Male) zu benutzen und dann in den Müll zu werfen.

Nicht nur die Werbung beeinflusst unser Kaufverhalten. Auch der Druck aus dem Freundeskreis oder von den Mitschülern kann uns dazu drängen Dinge zu kaufen.

### **Stufe I:**

Was bedeutet Konsum? Wie entscheide ich, ob ich etwas kaufe? Was beeinflusst mich? Welche Dinge brauche ich? Welche möchte ich nur gerne haben?

Links:

<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/was-ist-eigentlich-konsum>

<https://www.verbraucherzentrale.de/verbraucherzentrale/baustein-1-eigenes-konsumverhalten-woher-kommen-kaufwuensche-72896>

<https://www.verbraucherbildung.de/meldung/studie-junge-menschen-und-konsum>

**Stufe II:**

Siehe Stufe 1. Zusätzlich: Was haben Influencer mit meinem Kaufverhalten zu tun? Wie wichtig sind sie für die Wirtschaft. Ist Werbung immer zu erkennen? Welche Gefahr geht von ihnen aus?

Links:

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/marketing-werbung-influencer-konsum-100.html>

<https://www.klicksafe.de/influencer>

<https://www.schau-hin.info/grundlagen/influencer-idole-aus-dem-internet>

**Stufe III:**

Siehe Stufe 1 und 2. Außerdem: Ist mein Konsumverhalten nachhaltig? Wie kann ich mein Konsumverhalten ändern, um nachhaltiger zu sein?

Link:

<https://www.br.de/extra/respekt/konsum-kaufverhalten-umwelt-nachhaltigkeit-100.html>

<https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/muell-vermeiden/wie-nachhaltiger-konsum-im-alltag-funktioniert/>

<https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/nachhaltiger-konsum>

## Gesundheit: Ernährung

Du stehst morgens noch halb verschlafen in der Küche, greifst zum Müsli oder Joghurt und denkst: Das ist bestimmt gesund. Doch während du den Löffel hebst, löffelst du oft viel mehr Zucker mit, als dir bewusst ist. Er steckt in Getränken, Fertiggerichten, Snacks – sogar da, wo du ihn nicht vermutest. Namen wie Glukosesirup oder Dextrose tarnen ihn auf der Verpackung. So sammeln sich im Laufe eines Tages viele kleine Portionen, bis du am Ende doppelt so viel Zucker gegessen hast, wie eigentlich empfohlen wird.



Zucker selbst ist nichts Schlechtes – dein Körper braucht Energie zum Denken, Sport machen und Wachsen. Aber zu viel davon bringt das Gleichgewicht durcheinander. Wer regelmäßig gesüßte Produkte isst oder trinkt, läuft Gefahr, müde zu werden, schneller an Gewicht zuzulegen oder Probleme mit Zähnen und Kreislauf zu bekommen. Der schnelle Energieschub durch Zucker hält nämlich nicht lange an – danach kommt oft der Einbruch.

Gesunde Ernährung bedeutet dabei nicht, Zucker vollständig zu verbannen. Es geht darum, achtsam zu genießen: selbst kochen, Zutatenlisten lesen, Wasser statt Limonade trinken. So wird Zucker wieder das, was er eigentlich sein sollte – eine kleine, bewusste Freude und kein stiller Begleiter im Alltag.

### **Stufe 1:**

Sollte sich mit Alltagsprodukten auseinandersetzen und recherchieren, wie viel Zucker in den Produkten drinsteckt und einige Gesundheitliche Auswirkungen kennen.

### **Stufe 2:**

Zusätzliche zu Stufe 1 sollte sich mit den gesundheitlichen Folgen von Zucker und deren Auswirkungen tiefer auseinandergesetzt werden. Weiterhin sollten sie die weiteren Namen von Zucker kenne und sich mit dem Inhalt von Zucker in Lebensmitteln auseinandersetzen.

### **Stufe 3:**

Zusätzlich zu Stufe 1 & 2: Beschäftigt euch mit Zuckeraustauschstoffen.

Allgemeine Links:

- <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- [https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/stellungnahmen/Konsensuspapier\\_Zucker\\_DAG\\_DDG\\_DGE\\_2018.pdf](https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/stellungnahmen/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DDG_DGE_2018.pdf)
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/was-ist-eigentlich-zucker-und-wie-viel-darf-es-sein-81607>

## Verkehr: Fit im Straßenverkehr

Unruhig rutschst du auf deinem Sitzplatz hin und her.  
Du kannst heute einfach nicht stillsitzen.

Du bist in der letzten Schulstunde des Tages und gleich beginnen die Ferien. Voller Vorfreude denkst du daran, dass deine Familie und du morgen in den Urlaub fahren wollen.



Gedanklich bist du schon fast an deinem Lieblingsurlaubsort angekommen.

Deine Vorfreude wird allerdings durch die lange Autofahrt dahin gebremst. Denn auf die hast du gar keine Lust. Ewig lange sitzen, ohne sich wirklich bewegen zu können. Und vielleicht einfach die pure Langeweile aushalten müssen.

Einige Fragen gehen dir durch den Kopf:

Wie kann ich mich beschäftigen?

Werden wir im Stau stehen?

Was für Regeln gibt es für die unterschiedlichen Mitfahrer beim Autofahren?

Passt alles an Gepäck ins Auto oder muss das Lieblingsspielzeug zurückbleiben?

### **Stufe 1:**

Überlegt euch, welche Regeln es für die mitfahrenden Kinder beim Autofahren gibt (damit sind keine Verkehrsregeln gemeint). Vielleicht könnt ihr ja auch eine Sammlung an spannenden Beschäftigungsmöglichkeiten für lange Autofahrten anlegen.

Link:

[https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user\\_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Unfallverhuetung/Sicherheitsregeln\\_Strasse\\_Verkehr/anlage\\_sicherheitsregeln-auto.pdf](https://www.kindergesundheit-info.de/fileadmin/user_upload/kindergesundheit-info.de/Download/Unfallverhuetung/Sicherheitsregeln_Strasse_Verkehr/anlage_sicherheitsregeln-auto.pdf)



**Stufe 2:**

Zusätzlich zur Stufe 1, könnt ihr euch mit dem Sichern von Haustieren befassen.

Link:

<https://www.oemtc.at/thema/techniktipps/tiere-im-strassenverkehr-62257419>

**Stufe 3:**

Zusätzlich zu den Themen der Stufen 1 und 2, befasst ihr euch mit dem richtigen Verhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln.

Link:

<https://www.mdv.de/magazin/die-ultimativen-benimmregeln-im-nahverkehr-1/>

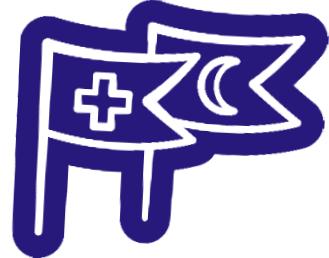
<https://www.mdv.de/magazin/die-16-ultimativen-benimmregeln-im-nahverkehr-teil-2/>

<https://www.mdv.de/magazin/die-ultimativen-benimmregeln-im-nahverkehr-3/>

## Rotes Kreuz: Unsere Grundsätze

Die Grundsätze des roten Kreuzes wurden von der 20ten internationalen Rotkreuzkonferenz 1965 in Wien proklamiert. Sie feiern also in diesem Jahr ihr 60- jähriges Bestehen.

Unsere Grundsätze sind hier einmal aufgeführt.



- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität

Geschichtlich haben die Grundsätze einen großen Stellenwert in unserer Arbeit - oder vielleicht auch nicht?

Im vergangenen Jahr haben wir uns mit unseren Grundsätzen auseinandergesetzt. Nun schauen wir mal über den Tellerrand hinaus.

### **Stufe 1:**

Befasst euch mit den H7, der Arbeitsgemeinschaft der helfenden Jugendverbände. Schaut euch die Geschichte der einzelnen Verbände/Gemeinschaften an. Gibt es dort auch Grundsätze?

### **Stufe 2:**

Zusätzlich zur Stufe 1: Befasst euch mit den Grundsätzen bzw. Der Entstehungsgeschichte zu unseren Grundsätzen. Gibt es Parallelen oder enorme Unterschiede in der täglichen Arbeit?

### **Stufe 3:**

Zusätzlich zu den Stufen 1 und 2 diskutiert die Frage, ob unsere Grundsätze noch zeitgemäß sind, oder vielleicht ein Update brauchen könnten. Welche Ziele verfolgen die H7?

### **Allgemeine Links:**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeitsgemeinschaft\\_der\\_helfenden\\_Jugendverb%C3%A4nde](https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeitsgemeinschaft_der_helfenden_Jugendverb%C3%A4nde)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Grunds%C3%A4tze\\_der\\_Internationalen\\_Rotkreuz-und\\_Rothalbmondbewegung](https://de.wikipedia.org/wiki/Grunds%C3%A4tze_der_Internationalen_Rotkreuz-und_Rothalbmondbewegung)

## Politische Bildung: Demokratie digital/Fake News/Internetkompetenz



Demokratie ist nur etwas für Erwachsene? Was ist das überhaupt für ein schweres Wort?

Stell dir vor, dass heute das neue Schuljahr beginnt und ein Klassensprecher/eine Klassensprecherin gewählt werden soll. Bestenfalls werden einige Kinder aus der Klasse vorgeschlagen, und der/die Kandidat\*in mit den

mit den meisten Stimmen aus der Klasse wird gewählt und tritt für die Belange der Klassengemeinschaft stellvertretend auf.

Allein dieses Beispiel zeigt, dass Mitbestimmung und Demokratiebildung nicht nur Themen für Erwachsene sind.

Jeden Tag treffen wir Entscheidungen und bestimmen damit ein Stück weit, wie wir leben wollen oder den Alltag gestalten. Manchmal sind uns dabei Grenzen gesetzt oder wir setzen sie fest. Wie schön wäre, es zum Beispiel nach der Schule den ganzen Nachmittag ohne Spielzeitbegrenzung zu zocken? Oder die Spiele zu spielen, die erst ab einem Alter von 12 Jahren empfohlen werden, du aber noch nicht so alt bist?

Welche Alltagsbeispiele fallen dir dazu noch ein?

Wo in der digitalen Welt kannst du mitbestimmen und Entscheidungen treffen?

### **Stufe 1:**

Befasst euch mit den Grundsätzen von Demokratie und denkt über Beispiele nach, wo ihr digitale Entscheidungen fällen müsst.

Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=Sht-dYI1tqc>

#JRK

**Stufe 2:**

Zusätzlich zur Stufe 1: Macht euch Gedanken darüber, wie man digitale Demokratie lebendig machen kann, zum Beispiel in der Schule.

Link:

<https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/werkstatt/517625/mehr-raum-schaffen-fuer-engagement-im-unterricht/>

**Stufe 3:**

Siehe Stufe 1 und 2. Und: Überlegt, was man euch an die Hand geben muss bzw. welche Kompetenzen ihr erlangt haben müsst, um sicher durch die digitale Welt zu wandern.

Links:

<https://www.klicksafe.de/news/so-koennen-sie-kinder-und-jugendliche-fuer-die-demokratie-stark-machen>