



Stundenbild

Ziel: *Verbesserung der aeroben Ausdauer*

Name:
Angelika Beck

Datum:
02.02.2011

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1	0m	
2.	2	100m Kraulen ohne ABC Ausrüstung	Aufwärmen	3	100m	keine
3.	4'	200m Kraulen in versch. Lagen	Aufwärmen	7	300m	ABC
4.	5'	4 Bahnen Kraulen abwechselnd nur Arme, nur Beine mit Korrektur	Ausdauer verbessern, korrigieren	12	400m	ABC
5.	10'	Pyramide: Kraulen je 50m in 55,50,45,40,45,50,55 Sek	Ausdauer verbessern	22	750m	ABC
6.	2'	Pause	Erholung	24	750m	ABC
7.	8'	200m Wellentauchen	Korrektes Abtauchen	32	950m	ABC
8.	4'	½ Bahn kraulen, ½ Bahn tauchen 2 Bahnen	Technik / Apnoe	36	1000m	ABC
9.	3'	2 x 25m Tauchen ;eine Bahn davon auf dem Rücken	Technik / Apnoe	39	1050m	ABC
10.	8'	4x 25m Ringparcours durchtauchen 2 x mit und 2 x ohne ABC	Koordination unter Wasser / Apnoe	47	1150m	Ringe



Stundenbild

Ziel: *Verbesserung der aeroben Ausdauer*

Name:
Angelika Beck

Datum:
02.02.2011

Seite 2 von 1

11.	5	50m Badewanne; auf dem Rücken fußwärts schwimmen	Koordination	52	1200m	
12.	7	6 Bahnen ausschwimmen , einen Teil davon ohne ABC	Entspannung	59	1350m	
	1	Abschluß		60	1350m	



Stundenbild

Ziel: *Verbesserung der aeroben Ausdauer 2*

Name:
Angelika Beck

Datum:
02.02.2011

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1	0m	
2.	4'	100m ohne Flossen Schwimmen	Aufwärmen	5	100m	keine
3.	4'	100m mit Flossen Schwimmen	Aufwärmen	9	200m	ABC
4.	8'	100m Kraularmzug mit Korrigieren	Technik	17	300m	ABC
5.	4'	4x50m 25m Sprint – 25m locker Schwimmen	Ausdauer verbessern	21	500m	ABC
6.	2'	Pause	Erholung	23	0m	ABC
7.	8'	8 Bahnen Wellentauchen	Ausdauer verbessern	31	700m	ABC
8.	8'	½ Bahn tauchen ½ Bahn kraulen	Technik mit und ohne Maske	39	900m	ABC
9.	2'	Ganze Bahn tauchen ,zurück auf dem Rücken	Technik, korrektes Abtauchen	41	950m	ABC
10.	10'	Unterwasser Spielzeug (Rakete, Frisbee)	Koordination unter Wasser / Apnoe	51	1000m	Rakete, Frisbee
11.	6'	6 Bahnen Ausschwimmen	Erholung	57	1150m	ABC , keine
12.	1'	Abschluß		58	0m	
			Strecke gesamt		1150m	



Stundenbild

Aerobe Ausdauer/Apnoe

Name: Bea Müller

Datum: 14.01.2011

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'	0 m	
2.	7'	200 m freies Einschwimmen, dann 100 m Kraulen in versch. Lagen	Aufwärmen	8'	400 m	ABC
3.	5'	4x 50m Beinkorrektur, 2x 50m Armkorrektur	Techniktraining	13'	500 m	ABC
4.	10'	Pyramide: 50m in 55,50,45,40,45,50,55 Sekunden	Leistungssteigerung	23'	850 m	ABC
5.	1'	50m Rückenschwimmen	Aktive Pause	24'	900 m	ABC
6.	4'	150m Gruppe überholen, vorne dransetzen	Steigerung Kondition	28'	1100 m	ABC
7.	7'	200m Paarweise zusammen, Hintermann Kraulbeinschlag, Vordermann Armzug	Steigerung Kondition	35'	1400 m	ABC
8.	2'	50m Kraul	Erholung	37'	1450 m	ABC
9.	5'	200m Wellentauchen, 3x,2x,1x atmen beim Auftauchen	Apnoe/Ausdauer	42'	1500 m	ABC
10.	2'	100m, jeweils 25m Tauchen, 25m Schwimmen (Partnerübung)	Apnoe/Ausdauer	44'	1600 m	ABC
11.	3'	100m Ausschwimmen, verschiedene Lagen	Entspannung/Cool-Down	48'	1700 m	ABC
12.	5'	100m Ausschwimmen ohne Flossen	Entspannung/Cool-Down	53'	1800 m	ABC
13.	2'	Abschluß		55'		



Aerobes Ausdauer-, Technik- und Tauchtraining
Erwachsene, fortgeschritten
GA1, Technik Beinschlag und Abtauchen

Name:
Bernd Rose

Datum:
07.11.2011

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung	Trainingsziel erläutern	1'	0 m	
2.	3'	100 m Brustschwimmen	Aufwärmen	4'	100m	ohne ABC
3.	5'	200 m Flossen verschiedene Lagen	Aufwärmen	9'	300m	ABC
4.	2'	50 m nur Beinschlag, Arme in Vorhalte	Technik Beinschlag trainieren	11'	350m	ABC
5.	1'	50 m Kraul ganze Lage, 70% Leistung	Techniktraining anwenden	12'	400m	ABC
6.	3'	50 m nur Beinschlag, linke Flosse aus	Technik Beinschlag trainieren	15'	450m	ABC
7.	3'	50 m nur Beinschlag, rechte Flosse aus	Technik Beinschlag trainieren	18'	500 m	ABC
8.	1'	50 m Kraul ganze Lage, 70% Leistung	Techniktraining anwenden	19'	550 m	ABC
9.	2'	50 m nur Beinschlag mit Brett als Widerstand in Vorhalte, 70% Leistung	Technik Beinschlag gegen Widerstand trainieren	21'	600 m	ABC + Brett
10.	8'	300 m Kraul ganze Lage, 70% Leistung	Techniktraining anwenden und Trainingskontrolle	29'	900 m	ABC
11.	1'	Puls nehmen, zw. 120 und 140 max.	Kontrolle der Intensität, zw. 65% - 80% max. HF	30'	900 m	ABC
12.	3'	100 m Rückenlage, entspannt	Entspannung	33'	1000 m	ABC
13.	3'	100 m Wellentauchen, 2x pro Bahn (25m) abtauchen, 2x atmen	Stilgerecht abtauchen, Atmung kontrollieren	36'	1100 m	ABC



Aerobes Ausdauer-, Technik- und Tauchtraining
Erwachsene, fortgeschritten
GA1, Technik Beinschlag und Abtauchen

Name:
Bernd Rose

Datum:
07.11.2011

Seite 2 von 1

14.	3'	100 m Wellentauchen, 3x pro Bahn (25m) abtauchen, 2x atmen	Stilgerecht abtauchen höhere Frequenz, Atmung kontrollieren	39'	1200m	ABC
15.	3'	100 m Wellentauchen, 3x pro Bahn (25m) abtauchen, 1x atmen	Kräftig ausatmen, Atmung kontrollieren	42'	1300m	ABC
16.	4'	100m: 4x ¼ Bahn (25m) Tauchen und ¾ Bahn Kraul 70% Leistung	Apnoe	46'	1400m	ABC
17.	2'	50m: 2x ½ Bahn (25m) Tauchen und ½ Bahn Kraul	Apnoe	48'	1450m	ABC
18.	2'	50m: 2x ¾ Bahn (25m) Tauchen und ¼ Bahn Kraul	Apnoe	50'	1500m	ABC
19.	4'	100m: 2x 1 Bahn (25m) Tauchen und 1 Bahn Kraul 70% Leistung zurück	Apnoe	54'	1600m	ABC
20.	2'	50 m „Brettsitzen“ nach hinten	Ausschwimmen	56'	1650m	ABC + Brett
21.	3'	100 m Brustschwimmen	Ausschwimmen	59'	1750m	ohne ABC
22.	1'	Abschluß / Feedback		60'	1750m	



Stundenraster Übungsaufgabe

"Training Aerobe Ausdauer - 60 min"

Name: Christoph Eichler

Datum: 05.01.2011

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel / Effekt	Gesamtzeit	Hilfsmittel	Methode	Strecke
1.	2	Begrüßung, Abfrage Gesundheit, Vorstellung der Übungen	Vorstellung, Gesundheitsrisiken ausschließen, Kennenlernen der Übungen	2	-	Erklären	
2.	5	Einschwimmen (8 Bahnen je 25m)	Warmmachen, Lockern der Muskeln, Aufwärmen für die versch. Übungen	7	ABC	Beobachten Stil / Leistungsfähigkeit	200
3.	5	Lagenschwimmen: je 2 Bahnen Brustlage, Seitenlage links, rechts, Rückenlage, Delfin. Jeweils Arme in Vorhalte.	Körperspannung und Stil. Beinbewegung erklären: Bewegung aus der Hüfte. Rücken: Schnorchel raus, flache, gestreckte Lage.	12	ABC	Erklären/Vormachen/ Nachmachen (Technik/Teilbewegungen)	250
4.	2	4 Bahnen nur Arme, Flossen verschränkt	Stil, Kraft. Armbewegung (S) erklären	14	ABC	Erklären/Vormachen/ Nachmachen (Technik/Teilbewegungen)	100
5.	3	4 Bahnen locker Kraul	Erholungsphase	17	ABC		100
6.	4	4-Minuten-Übung: Kraul Spurt 2/3 Bahn Rest, in normalem Kraul auf 50m. Gemeinsamer Start, 4 Wiederholungen, Startraster 60 sec.	Belastungswechsel Spurt/Erholung mit sehr kurzer Pause	21	ABC	Erklären/Vormachen/ Nachmachen (Ausdauer)	200
7.	3	2 Bahnen locker Kraul, 2 Bahnen locker Rücken	Erholungsphase	24	ABC		100
8.	3	Schwimmen mit Schnochel - Maske auf der Stirn - Kopf im Wasser - 2 Bahnen	Wasser - Nase - Reflex üben	27	ABC	Erklären Vormachen/ Nachmachen	50
9.	3	Wellentauchen 4 Bahnen, 2 x Atmen je Auftauchen	Koordination Luftverbrauch / Atmen / Tauchintervall - Erklären / Vormachen: Abtauchen	30	ABC	Erklären/Vormachen/ Nachmachen	100



Stundenraster Übungsaufgabe

"Traning Aerobe Ausdauer - 60 min"

Name: Christoph Eichler

Datum: 05.01.2011

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel / Effekt	Gesamtzeit	Hilfsmittel	Methode	Strecke
10	3	Wellentauchen 4 Bahnen, 1 x Atmen je Auftauchen	Koordination Luftverbrauch / Atmen / Tauchintervall	33	ABC	Erklären/Vormachen/ Nachmachen	100
11	2	4 Bahnen Kraul, gemäßigtes Tempo	Pause / Aufwärmen	35	ABC		100
12.	4	Streckentauchen 25 m, 1 Bahn Brustlage, 1 Bahn Brustlage mit Schraube links / rechts, 1 Bahn Delphinlage, 1 Bahn Rückenlage. Starten jeweils auf Kommando	Lungenvolumen	39	ABC	Erklären Vormachen/ Nachmachen	100
13.	2	2 Bahnen Delfin, 2 Bahnen Kraul, gemäßigtes Tempo	Pause / Aufwärmen	41	ABC		100
14.	2	Wellentauchen mit Partner, gegenläufig, mit Schnorchelwechsel, 2 Bahnen	Koordination, Ausdauer	43	ABC	Partnerübung	50
15.	2	Wellentauchen mit Partner, A schiebt B, 2 Bahnen, Wechsel nach einer Bahn	Koordination, Ausdauer	45	ABC	Partnerübung	50
16.	2	4 Bahnen Kraul	Aufwärmen	47	ABC		100
17.	8	Ben Hur: Das "Pferd" Taucht mit ABC ab, Reiter (ohne Flossen) taucht hinterher, ergreift die nach hinten gestreckten Hände des "Pferdes" und kniet sich auf den Po des "Pferdes". In dieser Stellung wird Strecke gemacht.	Spiel	55	ABC	Gruppenübung mit Wechsel (Erklären/Vormachen/ Nachmachen)	
18.	5	freies Ausschwimmen 5 Minuten (6 Bahnen)		60	ABC		150
19.		Danke und Verabschiedung			-		1850



Trainingsplan Kondition-, Stiltraining

Name:
Claudia Hölzer

Datum:
30.12.2010

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1	Begrüßung		1	0m	
2.	5	200m Kraul ohne Flossen	aufwärmen	6	200m	Maske, Schnorchel
3.	4	25m Kraularmzug (Ellenbogen hoch), 25m lockeres Kraul	Verbesserung Armzug	10	250m	Maske, Schnorchel
4.	4	25m Kraularmzug (Daumen an Körperseite entlang streifen), 25m lockeres Kraul	Verbesserung Armzug	14	300m	Maske, Schnorchel
5.	3	100m Kraul ganze Lage	Verbesserungen anwenden	17	400m	Maske, Schnorchel
6.	3	50m Kraulbeine in Rückenlage (auf richtigen Beinschlag achten)	Verbesserung Beinschlag	20	450m	Maske, Schnorchel
7.	3	50m Kraulbeine in Bauchlage (auf richtigen Beinschlag achten)	Verbesserung Beinschlag	23	500m	Maske, Schnorchel
8.	3	100m ganze Lage	Verbesserungen anwenden	36	600m	ABC
9.	4	100m Wellentauchen (3 x Atmen)	Aufwärmen zum Apnoe	30	700m	ABC
10.	3	100m Kraulbeine, jeweils 12,5m schwimmen, 12,5m tauchen (locker)	Apnoe	33	800m	
11.	13	10 x 12,5m Sprinttauchen - 12,5m	Apnoe / Kondition	46	1050m	ABC



Trainingsplan Kondition-, Stiltraining

Name:
Claudia Hölzer

Datum:
30.12.2010

Seite 2 von 1

		lockeres Kraul (zwischen den Durchgängen 20 sek. Pause)				
12.	3	100m lockeres Kraul	Erholung vom Tauchsprint	49	1150m	ABC
13.	6	6 x 25m Streckentauchen (zügig) dazwischen 20 sek. Pause	Apnoe / Kondition	55	1300m	ABC
14.	3	150m Ausschwimmen Brustlage	Muskulatur lockern	58	1450m	evtl. Maske
15.	2	Abschluss	Trainigsende	60		



Stundenbild

Name: Daniel

Datum: 10.01.11

Seite 1 von 2

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Ab-sicherung
1.	3'30	100m Einschwimmen	(Aufwärmen)	3'30	100m	Hinterher-schwimmen
2.	10'00	Rollwenden-Training (Demonstration, Schüler machen es nach, Korrektur)	Rollwende erlernen	13'30	100m	Begleiten
3.	7'00	400m = 2x[4x50m]: (1. Kraularme, 2. Kraulbeine, 3. Delfinbeine, 4. Kraulbeine)	Aufbautraining	20'30	500m	Hinterher-schwimmen
4.	7'00	100m Staffel (2 Gruppen; jeder schwimmt 100m)	Aufbautraining	27'30	400m	Hinterher-schwimmen
5.	10'00	4x150m	Aufbautraining	37'30	1000m	Begleiten
6.	3'30	100m locker	(Erholung)	41'00	1100m	Hinterher-schwimmen
7.	6'00	2x25m tauchen (vom Beckenrand)	Apnoetraining	47'00	1150m	Auf den Trainer zu tauchen
8.	3'00	25m tauchen (aus der Mitte)	Apnoetraining	50'00	1175m	Auf den Trainer zu tauchen
9.	3'00	25m tauchen, soweit wie möglich (aus der Mitte)	Apnoetraining	53'00	1200m	Auf den Trainer zu tauchen
10.	4'00	50m tauchen	Apnoetraining	57'00	1250m	Paarweise



Stundenbild

Name: Daniel

Datum: 10.01.11

Seite 2 von 2

						Sicherung
11.	3'00	100m Ausschwimmen	Erholung	60'00	1350m	Hinterher- schwimmen

Anmerkungen zur Absicherung:

Apnoetraining wird grundsätzlich ohne Schnorchel durchgeführt. Damit soll verhindert werden, dass versehentlich Wasser geschluckt/eingeatmet wird, sollte der Schnorchel nicht korrekt ausgeblasen werden.



Stundenbild Koordination & Luftballon

Name:
Elke Römer
(TC Nautilus & TSC atlantis)

Datum:
21.07.2010

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung	Hospitation (bei Pulpo Wiesbaden)	1'	0 m	
2.	5'	Aqua-Jogging (Niclas Küting)	aufwärmen	6'	0 m	
3.	2'	2 - 4 Bahnen mittelschnelles Kraulen	aufwärmen	8'	100 m	ABC
4.	4'	4 Bahnen nur Kraulbeine hin (Hände in Vorhalt) nur Kraularme zurück (Beine überkreuzt) >> Hinweis bei nur Arme: Beine an Oberfläche!<<	Koordination	12'	300 m	ABC
5.	2'	2 Bahnen eine Flosse ausgezogen und in Händen (rechts aus / hinten wechseln und links aus)	Koordination	14'	400 m	ABC
6.	2'	2 Bahnen rechte Seite hin, linke Seite zurück	Koordination	16'	500 m	ABC
7.	2'	2 Bahnen nur rechter Arm und linkes Bein hin nur linker Arm und rechtes Bein zurück ("halber Hampelmann")	Koordination	18'	600 m	ABC
8.	6'	4 Bahnen je nur ein Körperteil (nur rechtes Bein, nur rechter Arm, nur linker Arm, nur linkes Bein)	Koordination	24'	800 m	ABC



Stundenbild Koordination & Luftballon

Name:
Elke Römer
(TC Nautilus & TSC atlantis)

Datum:
21.07.2010

Seite 2 von 1

9.	2'	2 Bahnen Maske verkehrt aufsetzen (Wasser-Nase-Reflex) hin, leichtes Kraulen langsam zurück	Wasser-Nase-Reflex	26'	900 m	ABC
10.	2'	optional je nach Puste der Trainierenden ggf. 2 Bahnen auf dem Rücken zum durchatmen (Schnorchel raus)	durchatmen	28'	1.000 m	ABC
11.	3'	Übergang zu kurzem Apnoe-Teil 2 Bahnen Wellentauchen	Apnoe	31'	1.100 m	ABC
12.	3'	2 Bahnen 25 m Tauchen, Rest locker schwimmen >> bei untrainierter Gruppe mit weniger anfangen <<	Apnoe	34'	1.200 m	ABC
13.	3'	Luftballons verteilen 2 Bahnen 25 m Tauchen, Rest locker schwimmen Luftballon nach ca. 15-25 m aufblasen hin Luftballon während des tiefen Tauchens aufblasen zurück	Apnoe + Spass (Bojen-Effekt)	37'	1.300 m	ABC, Luftballon
14.	3'	Luftballon aufblasen und verknoten 2 Bahnen Luftballon auf einer Flosse (in Hand) balancieren, hinten Flosse wechseln	Koordination	40'	1.400 m	ABC, Luftballon
15.	3'	2 Bahnen Luftballon mit Flosse liebevoll anstupsen, hinten Flosse wechseln	Koordination + Ausschwimmen	44'	1.500 m	ABC, Luftballon
16.	3'	2 – 4 Bahnen locker ausschwimmen	Ausschwimmen	47'	1.600 m	ABC
17.	1'	Abschluß: Zusammenfassung, was wir gemacht haben & „danke“-duplo für's Mitmachen (Spannung mit neuen Übungen, Spiel mit Luftballon und Schokolade)	Reflektion, Motivation & Belohnung	48'	1.600 m	Duplo



Stundenbild

Apnoe

Name:
Florian Krämer

Datum:
14.01.2011

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung & Wohlfühlabfrage		1'	-	
2.	4'	Einschwimmen (volle Lage)	aufwärmen	5'	100 m	ABC-Ausrüstung
3.	5'	100 m Schwimmen in Seitenlage abwechselnd 25 m rechts & links	Verbesserung Koordination	10'	200 m	ABC-Ausrüstung
4.	5'	200 m Temposteigerung => 4 Intervalle 25 m gesteigertes Tempo + anschließend 25 m normales Tempo	Training Kraftausdauer	15'	400 m	ABC-Ausrüstung
5.	2'	50 m Rückenschwimmen	Aktive Erholung	17'	450 m	ABC-Ausrüstung
6.	2'	25 m Wellentauchen mit 3 Atemzügen 25 m locker zurückschwimmen	Apnoetraining	19'	500 m	ABC-Ausrüstung
7.	2'	25 m Wellentauchen mit 2 Atemzügen 25 m locker zurückschwimmen	Apnoetraining	21'	550 m	ABC-Ausrüstung
8.	2'	25 m Wellentauchen mit 1 Atemzug 25 m locker zurückschwimmen	Apnoetraining	23'	600 m	ABC-Ausrüstung
9.	2'	25 m Streckentauchen 25 m locker zurückschwimmen	Apnoetraining	25'	650 m	ABC-Ausrüstung
10.	2'	50 m Rückenschwimmen	Aktive Erholung	27'	700 m	ABC-Ausrüstung
11.	3'	50 m Schwimmen nur Arme	Training Arme / Schultern	30'	750 m	ABC-Ausrüstung
12.	3'	50 m Schwimmen nur eine Flosse	Verbesserung Koordination	33'	800 m	ABC-Ausrüstung



Stundenbild

Apnoe

Name:
Florian Krämer

Datum:
14.01.2011

Seite 2 von 1

13.	1'	Erklärung der Wechselatmung	Einweisung Partnerübung	34'		ABC-Ausrüstung
14.	3'	Schnorchel-Wechselatmung zu zweit	Beherrschung Luftnot	37'	850 m	ABC-Ausrüstung
15.	3'	Schnorchel-Wechselatmung zu dritt	Beherrschung Luftnot	40'	900 m	ABC-Ausrüstung
16.	2'	50 m locker Kraulschwimmen	Aktive Erholung	42'	950 m	ABC-Ausrüstung
17.	1'	Erklärung „Maske tauschen“	Einweisung Partnerübung	43'		ABC-Ausrüstung
18.	3'	Unter Wasser Maske tauschen, ausblasen, langsam auftauchen	Beherrschung Luftnot	46'	1.000 m	ABC-Ausrüstung
19.	2'	50 m Rückenschwimmen	Aktive Erholung	48'	1.050 m	ABC-Ausrüstung
20.	2'	50 m Wellentauchen mit je 2 Atemzügen pro 25 m Bahn	Apnoetraining	50'	1.100 m	ABC-Ausrüstung
21..	2'	25 m Wellentauchen mit je 1 Atemzug pro 25 m Bahn	Apnoetraining	52'	1.150 m	ABC-Ausrüstung
22.	1'	Entspannen und Durchatmen	Entspannung	54		ABC-Ausrüstung
23.	5'	50 m Streckentauchen; dabei sichert Partner – taucht das letzte Drittel der Strecke mit	Apnoetraining	59	1.350 m	ABC-Ausrüstung
24.	1'	Wohlfühlabfrage & Verabschiedung		60		



Stundenbild
Hier Thema eintragen
z. B. Wasser Nase Reflex

Name:
Götz Bredow

Datum:
24.12.2010

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'	0 m	
2.	5'	Einschwimmen; Stil jeder wie er will	aufwärmen	6'	200 m	ABC
3.	2'	Kraul Armzug 100m	Kondition	8'	100m	ABC
4.	2'	Delphin-Stil 100m	Kondition	10'	100m	ABC
5.	2'	50m nur Brustarmzug, Bein überkreuzt	Kondition	12'	50m	ABC
6.	2'	nur Beinschlag, Arme hinter Kopf verschränkt	Kondition	14'	50m	ABC
7.	2'	50m nur Kraularmzug, Bein überkreuzt	Kondition	16'	50m	ABC
8.	3'	je 50m nur linke/nur rechte Flosse	Kondition	19'	100m	ABC
9.	2'	50m ohne Flossen, Kraulen	Kondition	21'	50m	ABC
10.	2'	50m ohne Flossen, Brustschwimmen	Kondition	23'	50m	ABC
11.	3'	50m Maske auf Stirn, Arme in Vorhalte 50m Maske auf Stirn, Kraularmzug	Wasser-Nase-Reflex	26'	50m	ABC
12.	2'	50m Rückenschwimmen	Entspannung	28'	50m	ABC
13.	5'	je 50m: locker auf- und abtauchen; Wellentauchen (WT) 2 Atemzüge, WT 1 Atemzug, WT jedes 2. Mal atmen	Apnoe	33'	200m	ABC
14.	2'	50m halbe Bahn tauchen / Vorhalte	Apnoe	35'	50m	ABC



Stundenbild
Hier Thema eintragen
z. B. Wasser Nase Reflex

Name:
Götz Bredow

Datum:
24.12.2010

Seite 2 von 1

15.	2'	50m Rückenschwimmen	Entspannung	37'	50m	ABC
16.	2'	ganze Bahn tauchen: Kraul-Beinschlag	Apnoe	39'	50m	ABC
17.	2'	ganze Bahn tauchen: Delphin	Apnoe	41'	50m	ABC
18.	2'	ganze Bahn tauchen: Kraul auf Rücken	Apnoe	43'	50m	ABC
19.	2'	ganze Bahn tauchen: Delphin Rücken	Apnoe	45'	50m	ABC
20.	2'	50m Rückenschwimmen	Entspannung	47'	50m	ABC
21.	2'	ganze Bahn + Wende tauchen	Apnoe	49'	50m	ABC
22.	2'	1-2min am Beckenrand atmen/entspannen	Entspannung	51'	50m	ABC
23.	2'	40m weit tauchen (bis Knick)	Apnoe	53'	50m	ABC
24.	2'	1-2min am Beckenrand atmen/entspannen	Entspannung	55'	50m	ABC
25.	2'	50m weit tauchen	Apnoe	57'	50m	ABC
26.	2'	Ausschwimmen nach gusto	Entspannung	59'	100m	ABC
27.	1'	Abschluss		60'	1.750m	



Stundenbild

Verbesserung der aeroben Ausdauer

Erwachsene, fortgeschritten

Name:
Muth, Gregor

Datum:
04.01.11

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'	0 m	
2.	10'	50 m Kraulen u. versch. Lagen (Bauch-/Seitenl./Rücken/Delfin)	Aufwärmen und Verbesserung der Fortbewegungsarten mit ABC	11'	400 m	ABC
3.	8'	3x 50 m zügig Kraulen/25/50/75% mit jeweils 25m „Badeschwimmen“ + Flossen in Bauchlage unterbrochen	Steigerung der Kondition	19'	300 m	ABC
4.	3'	50m in Bauchlage	Erholung	22'	50 m	ABC
5.	7'	4x 25m paarweise Wettschwimmen mit überholen 4x langsam (Zirkeltraining)	Steigerung der Kondition	29'	200 m	ABC
6.	3'	50m Rücken	Erholung	32'	50 m	ABC
7.	5'	4 x 25m Sinustauchen (4x auft. 25m)	Apnoe „Einstieg“	37'	100 m	ABC
8.	5'	4x 25 m Sinustauchen(2x auft. 25m)	Apnoe „Steigerung“	42'	100 m	ABC
9.	7'	4x 25 m Streckentauchen (Vorwärtsrolle, Längsachse etc.)	Apnoe und Koordination	49'	100 m	ABC
10.	4'	Staffel (Bleidosen schieben UW) 2x25m	Kondition Apnoe u. Geschick	53'	50 m	ABC
11.	6'	200m Ausschwimmen	Erholung u. Ausklang	59'	200 m	ABC
12.	1'	Verabschiedung		60'		
13.	'					
14.	'					



Stundenbild

Technik / Kondition / Sicherheit / Apnoe

Name:
Hans Rösner

Datum:
01/2011

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'	0 m	
2.	5'	200m Kraulstil	aufwärmen	6'	200 m	ABC
3.	5'	Schwimmen (verschiedene Lagen) Beine, Seite, Rücken, Kraulstil, je 50m	Technik	11'	400 m	
4.	10'	Stilgerechtes Abtauchen, Abtauchen volle Drehung, Abtauchen Rücken, Abtauchen mit Delphinbeinschlag, je 100m	Stilübungen	21'	800 m	
5.	12'	Partner an den Flossen an der Wasseroberfläche ziehen, Wasseroberfläche schieben, mit Griff unter der Kinnlade ziehen, je 2 * 50m	Kondition / Kraftausdauer	33'	1100 m	
6.	4'	- v. h. unter den Partner tauchen --> auf den Rücken drehen --> Ball aufsteigen lassen --> umdrehen --> auftauchen --> 100m	Koordination	37'	1200m	Tennisball
7.	4'	- Zu zweit Hand halten, 1 hat die Maske ab --> auf Handdruck (Sehender) --> abtauchen --> bzw. auftauchen (1 x 100 m)	Sicherheitsübungen	41'	1300m	
8.	4'	- dito, 1 hat die Maske "abgeklebt" --> auf Handdruck (Sehender) --> abtauchen --> bzw. auftauchen (1 x 100 m)	Sicherheitsübungen	45'	1400m	
9.	4'	- Zu zweit, ein Schnorchel --> Beginner: Wechselatmung aus einem Schnorchel an der WO (1 x 100 m)	Sicherheitsübungen	49'	1500m	
10.	4'	- Wellentauchen mit Partner --> Partner wird an den Fersen gefasst und geschoben (je 50 m)	Apnoe	53'	1600m	
11.	3'	100m Abtauchen 1* atmen	Apnoe	56'	1700m	
12.	3'	100m ausschwimmen	Ausschwimmen	59'	1800m	
13.	1'	Abschluß		60'		



Stundenbild

Schwerpunkt:
Kondition

Name:
Heike Wessely

Datum:
10.12.2010

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'		
2.	10'	400 m, verschiedene Lagen z.B. Arme in Vorhalte, Seitenlage rechts, links, Rückenlage	aufwärmen	11'	400 m	ABC
3.	10'	Pyramide, je 50m in 65,60,55,50sec, 2x50m volle Leistung,50,55,60,65sec	Leistungssteigerung	21'	900 m	ABC
4.	2'	50 m Rücken	Aktive Pause	23'	950 m	ABC
5.	4'	100 m Schnorcheln (nur Beine), 25m normal, 25 m steigern, 2 mal	Steigerung Kondition	27'	1050 m	ABC
5.	4'	100 m, Paare, Hintermann schiebt, nur Beine, nach 25 m wechseln	Steigerung Kondition	31'	1150 m	ABC
6.	4'	100 m, Paare, Vordermann zieht, nur Arme, nach 25 m wechseln	Steigerung Kondition	35'	1250 m	ABC
7.	2'	50 m lockeres Kraulen	Aktive Pause	37'	1300 m	ABC
8.	7'	150 m Wellentauchen, 2x atmen, 1x atmen, nur jedes 2te mal atmen	Eintauchen	44'	1450 m	ABC
9.	5'	100 m, Paare, tauchend, Hintermann schiebt, nach 25 m wechseln	Steigerung Kondition	49'	1550 m	ABC
10.	4'	4x25m Wetttauchen, Hintermann holt Vordermann ein, wechselnd	Steigerung Kondition	53'	1650 m	ABC
11.	6'	200 m ausschwimmen wie jeder mag	Ausschwimmen	59'	1850 m	ABC
12.	1'	Verabschiedung		60'		
13.						



Stundenraster

"Aerobe Ausdauer und Apnoe" (60 min) für fortgeschrittene Erwachsene

Name:
Jürgen Adamkiewicz

Datum:
01.12.2010

Seite 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	2'	Begrüßung und Check	Vorstellung Gesundheitszustand abfragen	2'	0 m	
2.	9'	300 m Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • 200 m Kraul-Technik (Armzug u. Beinschlag) • 50 m Kraul-Technik nur Beinschlag • 50 m Kraul-Technik nur Armzug 	Aufwärmen	11'	300 m	ABC
3.	8'	200 m Kraul-Technik davon <ul style="list-style-type: none"> • 25 m nur Armzug (25%) • 25 m nur Beinschlag (100%) • 25 m nur Armzug (50%) • 25 m nur Beinschlag (75%) • 25 m nur Armzug (75%) • 25 m nur Beinschlag (50%) • 25 m nur Armzug (100%) • 25 m nur Beinschlag (25%) 	Ausdauer	32'	500 m	ABC
4.	2'	50 m Rücken (Schnorchel herausnehmen, ein Arm in Vorhalte)	Entspannung	34'	550 m	ABC
5.	8'	250 m Kraul-Technik, davon <ul style="list-style-type: none"> • 50 m mit 2 Flossen • 50 m nur mit linker Flosse • 50 m ohne Flossen • 50 m nur mit rechter Flosse • 50 m mit 2 Flossen 	Ausdauer	42'	800 m	ABC
6.	5'	150 m Wellentauchen (jeweils 2 Atemzüge an der Oberfläche), davon <ul style="list-style-type: none"> • 50 m normales Ab- und Auftauchen • 50 m nach Abtauchen halbe Drehung abwechselnd nach links oder rechts in die Rückenlage und wieder zurück in die Bauchlage • 50 m nach Abtauchen Rolle vorwärts und Einnahme der (waagerechten) Tauchposition noch UW 	Apnoe und Orientierung	16'	950 m	ABC

7.	8'	10 x 12,5 m (halbe Bahn) Streckentauchen, jeweils Rest der Bahn Schwimmen Kraul-Armzug), davon <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 12,5 m in Bauchlage (Arme in Vorhalte) • 2 x 12,5 m hin auf der linken Seite, zurück auf der rechten Seite • 2 x 12,5 m in Rückenlage • 2 x 12,5 m in Bauchlage Delfin-Technik • 2 x 12,5 m in Rückenlage Delfin-Technik 	Apnoe	24'	1200 m	ABC
8.	2'	50 m Rücken (Schnorchel herausnehmen, ein Arm in Vorhalte)	Entspannung	44'	1250 m	ABC
9.	8'	4 x 25 m Partner-Streckentauchen (paarweise abtauchen, jeweils eine Bahn (25 m) in verschiedenen Lagen tauchen, zurück langsam Schwimmen im Kraul-Armzug) <u>wichtig:</u> gleiches Tempo, Partner beobachten, Zeichen geben (Abtauchen, Auftauchen, OK) <ul style="list-style-type: none"> • 25 m Streckentauchen in Bauchlage, Arme in Vorhalte • 25 m Streckentauchen in Rückenlage, Arme in Vorhalte • 25 m Streckentauchen in Bauchlage Delfin-Technik • 25 m Streckentauchen in Rückenlage Delfin-Technik 	Apnoe, Partnerübung	52'	1450 m	ABC
10.	6'	200 m Ausschwimmen	Entspannung	58'	1650 m	ABC
11.	2'	Verabschiedung	Feedback, Danksagung	60'	1650 m	



Stundenbild

Technik / Kondition / Sicherheit / Apnoe

Name:
Lars

Datum:
01/2011

Seite 1 von 2

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'	0 m	
2.	3'	100 m Schwimmen ohne ABC	aufwärmen	4'	100 m	
3.	4'	200 m Schwimmen	aufwärmen	8'	200 m	ABC
4.	2'	100 m Wellentauchen 50 m Kraul / 50 m Delphin	aufwärmen	10'	300 m	ABC
5.	2'	50 m Wasser – Nase – Reflex	Sicherheit bei WNR	12'	350 m	AC
6.	1'	50 m nur Arme	Armmuskulatur stärken, Kondition erhöhen	13'	400 m	ABC
7.	1'	50 m nur Beine	Beinmuskulatur stärken, Kondition erhöhen	14'	450 m	ABC
8.	5'	100 m eine Flosse aus Flosse in Vorhalt	Beinmuskulatur stärken, Kondition erhöhen	19'	550 m	ABC
9.	1'	50 m Partner Schieben (Partnerübung)	Beinmuskulatur stärken	20'	600 m	ABC
10.	1'	50 m Partner Ziehen (Partnerübung)	Armmuskulatur erhöhen	21'	650 m	ABC
11.	5'	50 m in 50 sec. 5 Wdh	Kondition und Ausdauer erhöhen	26'	900 m	ABC
12.	2'	50 m locker Kraul	Erholung	28'	950 m	ABC
13.	9'	Pyramide je 50m Kraul – Seite L – Seite R – Rücken – Seite R – Seite L – Kraul	Ausdauer verstärken	37'	1300 m	ABC
14.	2'	2x 25 m Streckentauchen (Partnerübung - Partner sichert!!!)	Apnoe verbessern	39'	1350 m	ABC
15.	3'	2x 25 m Streckentauchen ohne Maske (Partnerübung – Partner sichert!!!)	Apnoe verbessern/ Umgang ohne Maske trainieren	42'	1400 m	ABC



Stundenbild

Technik / Kondition / Sicherheit / Apnoe

Name:
Lars

Datum:
01/2011

Seite 2 von 2

16.	5'	2x 25 m Streckentauchen, ABC Ausrüstung in der Mitte der Bahn ablegen, zu Ende tauchen (Partnerübung – Partner sichert!!!!)	Apnoe verbessern / Umgang mit Ausrüstung verbessern	47'	1450 m	ABC
17.	5'	2x 25 m Streckentauchen, ABC Ausrüstung in der Mitte der Bahn anlegen, zu Ende tauchen (Partnerübung – Partner sichert!!!!)	Apnoe verbessern / Umgang mit Ausrüstung verbessern	52'	1500 m	ABC
18.	3'	100 m Ausschwimmen	Ausschwimmen	55'	1600 m	ABC
19.	4'	100 m Ausschwimmen ohne ABC	Ausschwimmen	59'	1700 m	
20.	1'	Abschluß		60'		



Trainingsplan

Name:
Maik Ullrich
Datum:
19.01.2011

Schwerpunkt: Verbesserung der Ausdauer bei fortgeschrittenen Taucher

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	2'	Begrüßung		2'	0 m	
2.	2'	50 m Brust	Aufwärmen	4'	50 m	Maske
3.	1'	50 m Kraul ohne Flossen	Aufwärmen	5'	100 m	Brille – Schnorchel
4.	3'	100 m Kraul mit Flossen	Aufwärmen	8'	200 m	ABC
5.	2'	50 m Kraulbeine in Rückenlage (auf das Knie achten)	Stiltraining	10'	250 m	ABC
6.	2'	50 m Kraulbeine in Seitenlage	Stiltraining	12'	300 m	ABC
7.	2'	50 m Kraulbeine in Bauchlage	Stiltraining	14'	350 m	ABC
8.	2'	50 m Kraularme mit Ellbogen hoch	Stiltraining	16'	400 m	ABC
9.	2'	50 m Kraularme (Wasserballkraul)	Stiltraining	18'	450 m	ABC
10.	3'	100 m Kraul ganze Lage ohne Flossen	Lockerung der Muskulatur	21'	550 m	Brille – Schnorchel
11.	2'	50 m Rücken mit Brustbeinschlag	Lockerung der Muskulatur	22'	600 m	Brille
12.	2'	50 m Rücken mit Brustbeinschlag	Lockerung der Muskulatur	24'	650 m	Brille
13.	3'	100 m das Becken je zu eine 1/4 Tauchen und 3/4 kraulen (25 m Bahn)	Aufwärmen zum Konditionstraining	27'	750 m	Brille - Schnorchel



Trainingsplan

Name:
Maik Ullrich
Datum:
19.01.2011

Schwerpunkt: Verbesserung der Ausdauer bei fortgeschrittenen Taucher

14.	3'	100 m das Becken je zur 1/2 Tauchen und 1/2 kraulen (25 m Bahn)	Aufwärmen zum Konditionstraining	30'	850 m	Brille - Schnorchel
15.	3'	100 m das Becken je zu 3/4 Tauchen und 1/4 kraulen (25 m Bahn)	Aufwärmen zum Konditionstraining	33'	950 m	Brille - Schnorchel
16.	18'	16 x 25 m Tauchen – 25 m locker Kraul zurück – Delphin / Kraul im Wechsel (zwischen den Durchgängen 15 Sek. Pause)	Konditionstraining	51'	2050 m	ABC
17.	5'	200 m lockeres Ausschwimmen	Lockerung der Muskeln	56'	2250 m	Brille



Trainingsplan Kondition-, Stiltraining

Name:
Marco Hölzer

Datum:
02.01.2011

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1	Begrüßung		1	0m	
2.	6	200m Kraul ohne Flossen	aufwärmen	7	200m	Maske - Schnorchel
3.	5	200m Kraul mit Flossen	aufwärmen	12	400m	ABC
4.	3	50m Badewannenschwimmen (Rückenlage in Richtung Füße schwimmen)	Koordination	15	450m	ABC
5.	3	100m Kraul linker Arm und rechtes Bein bzw. rechter Arm und linkes Bein (Wechsel nach jeweils 25m)	Koordination	18	550m	ABC
6.	3	50m Torpedo (Bauchlage in Richtung Füße schwimmen)	Koordination	21	600m	ABC
7.	3	100m locker Kraul	Muskulatur lockern	24	700m	ABC
8.	4	100m Kraulbeinschlag (Arme in Vorhalte)	Kondition	28	800m	ABC
9.	4	100m Kraularmzug (Beine über Kreuz)	Kondition	32	900m	ABC
10.	3	100m Wellentauchen (3 x Atmen), Delphinbeinschlag	Aufwärmen zum Apnoe	35	1000m	ABC
11.	3	100m Wellentauchen (2 x Atmen)	Apnoe-Kondition	38	1100m	ABC



Trainingsplan Kondition-, Stiltraining

Name:
Marco Hölzer

Datum:
02.01.2011

Seite 2 von 1

12.	3	100m Wellentauchen (1 x Atmen), Delphinbeinschlag	Apnoe-Kondition	41	1200m	ABC
13.	3	100m Wellentauchen (bei jedem zweiten Auftauchen atmen)	Apnoe-Kondition	44	1300m	ABC
14.	3	100m locker Kraul	Muskulatur lockern	47	1400m	ABC
15.	7	5 x 25m Tauchen – 25m zügig zurück in Kraullage (je 20 sek. Pause zwischen den Durchgängen)	Kondition	54	1650m	ABC
16.	4	200m locker Ausschwimmen mit Flossen	Muskulatur lockern	58	1850m	ABC
17.	2	Abschluss	Trainigsende	60		



Stundenraster Schwimmbadtraining

"Verbesserung der aeroben Ausdauer"

Name: Niclas Küting

Datum: 04.01.2010

Seite: 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lern-/Trainingsziel	Gesamtzeit	Hilfsmittel	Methode
1.	2	Begrüßung, Abfrage Gesundheit, Vorstellung der Trainingseinheit	Kennenlernen der Übungen	2	-	Erklären
2.	3	4 Bahnen: Lockeres Kraulschwimmen	Einschwimmen	5	ABC	Erklären
3.	17	20 Bahnen: je 4x 1. Bahn: Kraulschwimmen nur Arme/nur Beine (je Durchgang wechseln) 2. Bahn: normales Kraulschwimmen 3. Bahn: Wellentauchen (nach jedem Durchgang durch weniger Atemzüge steigern) 4.+5. Bahn: normales Kraulschwimmen	Ausdauer, Stilbeherrschung	22	ABC	Vormachen / Nachmachen
4.	4	von der Beckenmitte aus: 1 Bahn: Streckentauchen mit Wende Wechsel mit Tauchpartner...	Ausdauer, Vertrauen gegenüber Tauchpartner	26	ABC	Partnerübung
5.	4	von der Beckenmitte aus: 1,5 Bahnen: Streckentauchen mit Wende Wechsel mit Tauchpartner...	Ausdauer, Vertrauen gegenüber Tauchpartner	30	ABC	Partnerübung
6.	3	2 Bahnen: Rückenschwimmen	Erholung, Stilbeherrschung	33	ABC	Korrektur
7.	9	2 Bahnen: Streckentauchen mit Wende 2 Bahnen: lockeres Kraulschwimmen Wechsel mit Tauchpartner...	Ausdauer, Vertrauen gegenüber Tauchpartner	42	ABC	Partnerübung
8.	6	8 Bahnen: Schwimmen im Delfinstil	Ausdauer, Stilbeherrschung	48	ABC	Korrektur
9.	4	4 Bahnen: Haifischübung (Kraulschwimmen mit linkem/rechtem Fuß aus dem Wasser, Knie ist abgewinkelt)	Ausdauer, Stilbeherrschung	52	ABC (je eine Flosse)	Vormachen / Nachmachen
10.	5	4 Bahnen: lockeres Kraulschwimmen 2 Bahnen: Brustschwimmen (ohne ABC)	Ausschwimmen	57	ABC	Korrektur
11.	3	Nachbesprechung und Verabschiedung	Stunde besprechen, Teilnehmer zum nächsten Training motivieren	60	-	Erklären



Stundenbild Partnerübungen und Apnoe

Name:
Roland Stiegler

Datum:
08.01.2011

Seite 1 von 2

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	2'	Begrüßung und Kurzvorstellung Stunde	Information	2'	0 m	
2.	4'	100 m Einschwimmen (beliebige Lage) ohne Flossen	Aufwärmen	6'	100 m	
3.	2'	100 m Kraulen mit Flossen	Aufwärmen	8'	200 m	ABC
4.	5'	200 m Kraulen dabei hin nur Armzug (lang strecken) zurück nur Beinschlag (nicht Radfahren)	Konzentration auf die richtige Technik	13'	400 m	ABC
5.	5'	200 m Kraulen dabei hin auf der rechten Seite zurück auf der linken Seite	Vorstufe Abschleppen seitlich	18'	600 m	ABC
6.	5'	200 m Kraul hin, Temposteigerung je Bahn langsames Kraulen zurück	Anspannung - Entspannung	23'	800 m	ABC
7.	1'	Einteilen in Zweiergruppen	Gegenseitiges Kennenlernen	24'	800 m	ABC + Partner
8.	3'	100 m gemeinsames Kraulen, ziehen und schieben mit Wechsel am Bahnende	Technik und Koordination	27'	900 m	ABC + Partner
9.	4'	100 m Partner abschleppen in verschiedenen Lagen ,	Vorstufe Rettungsübungen	31'	1.000 m	ABC + Partner



Stundenbild Partnerübungen und Apnoe

Name:
Roland Stiegler

Datum:
08.01.2011

Seite 2 von 2

		Wechsel am Bahnende				
10.	3'	100 m Wellentauchen, abwechselnd abtauchen (8-förmig)	Partnersicherung und Übergang zum Apnoeteil	34'	1.100 m	ABC + Partner
11.	3'	100 m Wellentauchen dabei ziehen und schieben	Partnerkoordination und Apnoe	37'	1.200 m	ABC + Partner
12.	4'	200 m parallel Streckentauchen und restliche Bahn langsam kraulen, am Bahnende jeweils kurze Pausen: 1. Bahn: 1/3 tauchen, 2/3 schwimmen 2. Bahn: 2/3 tauchen, 1/3 schwimmen 3. Bahn: durchtauchen (soweit möglich) 4. Bahn: langsam auf dem Rücken	Partnersicherung und Apnoetraining	41'	1.300 m	ABC + Partner
13.	3'	100 m Wellentauchen Hin Maske auf Hinterkopf, zurück mehrfach Masken tauschen (oder fluten und ausblasen)	Wasser-Nase-Reflex und Partnerkoordination	44'	1.400 m	ABC + Partner
14.	5'	Ausschwimmen 200 m mittelschnelles Kraulen	Ausklang	49'	1.600 m	ABC
15.	2'	Abschluss und Verabschiedung, Ausblick auf die nächste Stunde	Feedback, Lob und Motivation	51'	1.600 m	



Trainingsplan

Name:
Stephan Reichelt

Datum: 24.01.2011

Rev.01 / 01.02.2011

Schwerpunkt: Verbesserung der aeroben Ausdauer

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	3'	Begrüßung	Gesundheitszustand Inhalt + Ziel der Trainingseinheit	3'	0m	xxx
2.	6'	200m, Einschwimmen, je 100m - kraulen ohne Flossen (Arme + Beine) - kraulen mit Flossen (Arme + Beine)	Aufwärmen Atmung und Durchblutung anregen	9'	200m	AB(C)
3.	8'	150m, je 50m - Schnorcheln in Bauchlage - Schnorcheln in Seitenlage - Flossenschwimmen in Rückenlage	Aufwärmen Atmung und Durchblutung anregen	17'	350m	ABC
4.	6'	200m Schnorcheln bis Mitte, tauchen bis Bahnende, wenden, auftauchen	Korrektes Abtauchen und Wende	23'	550m	ABC
5.	4'	50m tauchen mit Partner, schieben in Rückenlage an den Flossen - wechseln nach 25m	Leistung mit Belastung	27'	600m	ABC
6.	4'	50m tauchen mit Partner, schieben in Bauchlage an den Flossen - wechseln nach 25m	Leistung mit Belastung	31'	650m	ABC
7.	6'	200m Blasenschnorcheln (in Brustlage die Arme in Vorhalte, Hände zusammen, beide Daumen senkrecht nach oben kurz unter der Wasseroberfläche, bei	Korrekte Lage im Wasser trainieren	37'	850m	ABC



Trainingsplan

Schwerpunkt: Verbesserung der aeroben Ausdauer

Name:
Stephan Reichelt

Datum: 24.01.2011

Rev.01 / 01.02.2011

		der richtigen Geschwindigkeit bildet sich eine Luftblase hinter den Daumen, die aufrecht erhalten werden soll)				
8.	5'	100m; je 25m Tauchen nur Kraul-Armbewegung, an Oberfläche zurück locker in Rückenlage	Körperbeherrschung, Reserven mobilisieren	42'	950m	ABC
9.	5'	100m; je 25m Schrauben-Tauchen, an der Oberfläche zurück locker in Rückenlage	Orientierung, Konzentration	47'	1050m	ABC
10.	6'	200m; Schnorchel-Sprint gegen Partner, je 25m, zurück locker in Rückenlage	Leistungssteigerung	53'	1250m	ABC
11.	4'	100m; je 25m tauchen in Rückenlage, zurück locker in Rückenlage	Orientierung, Körperhaltung, ausschwimmen	57'	1350m	ABC
12.	2'	Dehnungsübungen am Beckenrand im Flachwasser / außerhalb	Anspannungen lösen	59'	0m	ABC
13.	1'	Verabschiedung	Hinweise zur Übungsqualität (positive Anregungen, gute Beispiele hervorheben)	1'	0m	xxx



Stundenbild Flossentraining

Name:
Tobias Kaminsky

Datum:

Seite 1 von 2

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1'	0m	
2.	6'	200 m Kraulen	Aufwärmen	7'	200m	ABC
3.	6'	4x50m nur Beine: Rückenlage, auf linker/rechter Seite, Delphin	Aufwärmen/Koordination	13'	400m	ABC
4.	3'	100m Wellentauchen mit steigenden Tauchphasen	Technik u. Apnoe	16'	500m	ABC
5.	2'	25m ohne Maske schnorcheln	Wasser-Nase-Reflex	18'	525m	
6.	2'	2x25m Maske ausblasen	Technik	20'	575m	ABC
7.	1'	50m locker	/	21'	625m	ABC
8.	27'	Pyramidenschwimmen: 100m,200m,300m,200m,100m pro 100m 25m zügig	Ausdauer	48'	1525m	ABC
9.	2'	100m locker	/	50'	1625m	ABC
10.	4'	In 3er Gruppen tauchen,	Apnoe	54'	1650m	ABC



Stundenbild *Flossentraining*

Name:
Tobias Kaminsky

Datum:

Seite 2 von 2

		unterwasser Schnorchel hin und hergeben, Ziel: möglichst lange unterwasser zu bleiben, nicht Strecke				
11.	5'	200m locker ausschwimmen		59'	1850m	ABC
12.	1'	Abschluss		60'		



Ausbildung Trainer-C 2010/11

Stundenbild

Aufgabe: *Verbesserung aeroben Ausdauer* (Version 2)

(Bahnlänge 25m)

Name:
Werner Gärtner

Datum:
20.12.2010

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamt-Zeit	Gesamt-Strecke	Hilfsmittel	Start-/Endzeit
1	1	Begrüßung & vorstellen des Trainings		1			
2	4	200 m einschwimmen in versch. Lagen (ruhiges Tempo)	Aufwärmen	5	200 m	ABC	
3	20	Kraul bei etwa 70% der max Geschwindigkeit 100m normal, 25m nur Arme, 25m nur Beine. 5 Wiederholungen	Kondition/Leistungssteigerung	25	750 m	ABC	
4	2	50m Rücken	Aktive Pause	27	50 m	ABC	
5	8	Pyramiden: je 50m mit Temposteigerung, langsam, mittel, schnell, Sprint dann wieder rückwärts	Leistungssteigerung	35	350 m	ABC	
6	2	50m Rücken	Aktive Pause	37	50 m	ABC	
7	7	Wellentauchen: 1/2 Bahn tauchen, 1mal atmen, 1/2 Bahn tauchen, 2~3mal atmen, zurück tauchen; 3 Wiederh.	Apnoe	44	150 m	ABC	
8	6	Langsames Streckentauchen mit Partner; erster taucht ab wenn er nicht mehr kann gibt er Zeichen (max.25m!), daraufhin taucht Partner ab und er auf. Immer im Wechsel 3 Wiederh	Apnoe	50	150 m	ABC	
9	5	Nacheinander abtauchen, Maske und Flossen ablegen und wieder auftauchen. Nacheinander wieder abtauchen, anziehen und Maske ausblasen	Apnoe/Stiel (Regelgerecht abtauchen!!!)	55		ABC	
10	4	Ausschwimmen (langsames schwimmen ohne ABC)		59		ohne	
11	1	Verabschiedung		60			