



Stundenbild Apnoe_01_60min.

Name:
Manuel Quast

Datum:
09.12.2008

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	2'	Begrüßung		1'		
2.	7'	Aufwärmen Kraulschwimmen	Aufwärmen	9'	300 m	ABC
3.	2'	Einweisung Wechselatmung	Vermittlung der Partnerübung	11'		ABC
4.	5'	Wechselatmung mit Schnorchel über Wasser tauschen	Wechselatmung	16'	400 m	ABC
5.	2'	Einweisung Wechselatmung	Vermittlung der Partnerübung	18'		ABC
6.	5'	Wechselatmung Schnorchel über Wasser tauschen einer taucht ab	Sicherheit bei Wechselatmung	23'	500 m	ABC
7.	2'	Einweisung Übung Luftnot	Vermittlung der Partnerübung	25'		ABC
8.	5'	Taucher antauchen und gemeinsam auftauchen	Umgang bei Luftnot	30'	600 m	ABC
9.	2'	Einweisung Streckentauchen, ausatmen, austauschen	Vermittlung der Partnerübung	32'		ABC
10.	7'	Streckentauchen ca. 10m, ausatmen, austauschen	Tauchen in ausgeatmeten Zustand	37'	850 m	ABC
11.	12'	Streckentauchen maximal 25m	Streckentauchen	51'	1100 m	ABC
12.	7'	Ausschwimmen	Ausschwimmen	58'	1300 m	ABC
13.	2'	Verabschiedung		60'		