



Stundenbild

Apnoe_03_60min.

Name:
Simone Härtel

Datum:
06.01.2009

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	'2	Begrüßung		2		
2.	'8	Einschwimmen 4 Bahnen Kraul je 1 Bahn linker Arm /rechter Arm je 1 Bahn rechtes Bein /linkes Bein 2 Bahnen Brustschwimmen ohne Beine 2 Bahnen Delfin Beinschlag	Aufwärmen	10	400 m	ABC
3.	'10	Wellentauchen 2 Bahnen mit 3 x auftauchen 2 Bahnen mit 2 x auftauchen 2 Bahnen mit 1 x auftauchen 2 Bahnen mit 1 x auftauchen ohne Atmen 2 Bahnen Durchtauchen	Apnoetraining	20	650 m	ABC
4.	'2	Aktive Pause	Entspannung	22	700 m	ABC
5.	'20	1 Bahn Tauchen mit Purzelbaum Vorwärts 1 Bahn Tauchen mit Purzelbaum Rückwärts 1 Bahn mit Purzelbaum Rückwärts & Vorwärts 2 Bahn Tauchen mit Schrauben rechts bzw. links Immer langsam zurück schwimmen	Apnoetraining	42	825 m	ABC
6.	'2	Aktive Pause	Entspannung	44	875 m	ABC
7.	12'	Tunneltauchen	Apnoetraining	56	1075 m	ABC
8.	'4	Ausschwimmen und Verabschiedung	Entspannung	60	1200 m	ABC