



Stundenbild *Technik_01_45min.*

Name:
Matthias Holighaus

Datum:
13.11.2008

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	2'	Begrüßung		2'	0 m	
2.	5'	Einschwimmen Kraulen	aufwärmen	7'	200 m	
3.	5'	Nur Arme; Nur Beine (Fackel)	Technik	12'	400 m	
4.	4'	Intervalltauchen	Technik Ab- Auftauchen	16'	550 m	
5.	3'	Rückenschwimmen	Technik	19'	650 m	
6.	5'	Volle Lage 50% Leistung	Technik / Ausdauer	24'	850 m	
7.	2'	Schnorcheln mit Maske auf der Stirn	Wasser-Nase-Reflex	26'	900 m	
8.	5'	Streckentauchen 25m mit Übung	Apnoe	31'	1100 m	
9.	2'	Maske ausblasen	Technik	33'	1200 m	
10.	5'	Volle Lage 75% Leistung	Technik / Ausdauer	38'	1400 m	
11.	3'	Bieber	Technik	41'	1450 m	
12.	3'	Ausschwimmen	Erholen	44'	1550 m	
13.	1'	Schlusswort		45'		