



## Leitfaden und Zielsetzungen

Die Trainer C-Anwärter sollen in den Hospitationsstätten 3 unterschiedliche Trainingsschwerpunkte erleben, in denen sie ihre „Vorführqualität“ zeigen bzw. verbessern sollen. Hierbei werden die Anwärter auf ihrem individuellen Trainings- und Wissensstand abgeholt und weiter ausgebildet.

- Apnoetraining
- Vereinstraining
- Konditionstraining

Der Hospitationsleiter entscheidet je nach Können des Anwärters, ob dieser mitmachen und üben oder das Training halten und die Übungen vormachen soll.

Das Minimalziel ist, dass der TrC-Anwärter die Übungen nach den Hospitationen beherrscht oder zumindest genau weiß, was er bis zur Prüfung noch üben muss.

Die nachfolgend aufgeführten Stunden dienen lediglich der Orientierung. Abweichende „vereinseigene“ Übungen sind durchaus erwünscht, da sie die Trainingsvielfalt bereichern.

## Trainingsvorschläge

### 1. Apnoetraining

- 200m Einschwimmen / volle Lage
- 200m 50m nur Beinschlag, 50m nur Kraularmzug / im Wechsel
- 100m stilgerechtes Auf-/Abtauchen (2 Atemzüge nach dem Auftauchen)
- 100m stilgerechtes Auf-/Abtauchen (ein Atemzug nach dem Auftauchen)
- 50m Stilgerechtes Auf-/Abtauchen (Maske fluten und ausblasen)
- 50m stilgerechtes Auf-/Abtauchen (Maske abnehmen und ausblasen)
- 50m Schwimmen mit Maske auf der Stirn + Schnorchelatmung (Kreislauf runterfahren)
- 400m 25m Streckentauchen in den Lagen: 2x Bauchlage, 2x Rücken, 2x Delfin, 2x Schraube  
(Sicherung des nachfolgenden Tauchers), dazwischen immer 25m aktive Pause
- 4x Beckenrand antauchen 5-10m und Apnoewende/Molerwende üben
- 200m lockeres Ausschwimmen

### 2. Vereinstraining

- 400m Einschwimmen
- 100m Schwimmen in Seitenlage (je Seite 50m)
- 100m stilgerecht Auf-/Abtauchen
- 100m Schnorchelwechselatmung (paarweise)
- 100m stilgerecht Auf-/Abtauchen mit Schnorchelwechselatmung
- 100m Schieben/ Kraulbeinschlag (Wechsel nach 50m)
- 100m Schieben/ Kraulbeinschlag dabei stilgerecht Auf-/Abtauchen (Wechsel nach 50m)
- 50m aktive Pause
- 50m ruhiger Flossenschlag, Maske auf der Stirn
- 4-5 min. Atemtechnik: Ausatmen und auf den Boden sinken lassen , Tauchzeit dabei steigern
- 400m 10m tauchen, 15m schwimmen - im Wechsel (je Lage 100m)
  - 1. Beim Tauchen Flossenbeinschlag
  - 2. Beim Tauchen Delfinbeinschlag
  - 3. Beim Tauchen Rückenlage
  - 4. Beim Tauchen eine Schraube
- 100m Rückenlage
- 300m locker Ausschwimmen

### 3. Konditionstraining

- 500m locker Einschwimmen, volle Lage
- 2x 

{	100m nur Kraulbeinschlag
	100m nur Kraularmzug
	100m nur Delfinbeinschlag
	100m nur Brustarmzug
- 100m aktive Pause
- 200m Schwimmen mit einer Flosse (Seitenwechsel nach 50m)
- 200m Abschleppen (Wechsel nach 50m)
- 200m Schieben (Wechsel nach 50m)
- 150m Schieben/Schleppen in 3er-Gruppe (Wechsel nach 50m)
- 200m Locker Ausschwimmen ohne ABC-Ausrüstung