



Stundenbild Apnoe_02_60min.

Name:
Karl-Wilhelm Böcher

Datum:
11.12.2008

Seite 1 von 2

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1	Begrüßung / Gesundheitscheck		1		ABC
2.	8	Kraulstil	Einschwimmen	9	400	
3.	3	Nase ins Wasser/Maske oben	Wasser-Nase-Reflex	12	450	
4.	3	Arme in Vorhaltung(nur Flossenschlag)	Kondition	15	550	
5.	4	Streckentauchen 2 x auftauchen/zurück Rückenlage	Verbesserung der Unterwasserphase	19	650	
6.	4	Wechselatmung mit Schnorchel/auf- und abtauchen - Partnerübung	Verbesserung der Unterwasserphase	23	750	
7.	10	Unter Wasser im Eimer ausatmen und weitertauchen	Verbesserung der Unterwasserphase/Spaß	33	850	
8.	2	Rückenschwimmen	Erholung	35	900	
9.	3	Streckentauchen mit einer Flosse rechts, arme vor/zurück Rückenlage	Verbesserung der Unterwasserphase/Apnoe	38	950	
10.	3	Streckentauchen mit einer Flosse links, arme vor/zurück Rückenlage	Verbesserung der Unterwasserphase/Apnoe	41	1000	
11.	2	Rückenschwimmen	Erholung	43	1050	
12.	10	3 x DTG antauchen /1x Luft ziehen/ jew. Gesamtstrecke ca. 30 m	Verbesserung der Unterwasserphase/Apnoe	53	1150	ABC /DTG



Stundenbild
Apnoe_02_60min.

Name:
Karl-Wilhelm Böcher

Datum:
11.12.2008

Seite 2 von 2

13.	2	Seitenlage 25 m rechts/25 m links	Kondition/Erholung	55	1200	
14.	3	Arme in Vorhaltung (nur Flossenschlag	Ausschwimmen	58	1350	
15.	2	Verabschiedung		60		