



## Stundenbild Technik\_02\_45min.

Name:  
Susanna Dietz

Datum:  
12.01.2009

Seite 1 von 3

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
1.	1'	Begrüßung		1	0	
2.	7'	400 m Kraulen	Muskulatur aufwärmen und lockern	8	400	ABC
3.	3'	100m Wellentauchen	Ausdauer aufbauen, Luft längere Zeit anhalten	11	500	ABC
4.	4'	100m:1/2 Bahn Hände in Vorhalte, 1/2 Bahn tauchen	Lungenvolumen vergrößern	15	600	ABC
5.	2'	50m langsames Kraulen	Luft holen, entspannen	17	650	ABC
6.	5'	4 x 25m durchtauchen in verschiedenen Lagen und jeweils auf dem Rücken zurück	Lungenvolumen vergrößern	22	750	ABC
7.	1'	50m Rückenschwimmen	entspannen	23	800	ABC
8.	1'	25 m schnorcheln, Hände in Vorhalte	entspannen	24	825	ABC
9.	1'	25 m schnorcheln mit einer Flosse; Hände halten die zweite Flosse zur Steuerung in Vorhalte	Koordination üben	25	850	ABC
10.	1'	1/2 Bahn schnorcheln mit einer Flosse; abtauchen, Flosse auf den Boden legen, 1/2 Bahn weitertauchen	Koordination üben	26	875	ABC



## Stundenbild *Technik\_02\_45min.*

Name:  
Susanna Dietz

Datum:  
12.01.2009

Seite 2 von 3

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
11.	1'	½ Bahn schnorcheln.abtauchen. 2. Flosse ausziehen, ½ Bahn weitertauchen	Koordination üben	27	900	ABC
12.	1'	50m Rückenschwimmen ohne Flossen	Entspannen	28	950	BC
13.	1'	Flossen antauchen anziehen und weitertauchen, auf dem Rücken zurück	Lungenvolumen trainieren, Ablenkung durch Aufgabe unter Wasser	29	1000	ABC
14.	1'	50 m mit Maske falsch herum angezogen schnorcheln, hierbei 25m Augen über Wasser, 25 m Augen im Wasser	Wasser-Nase-Reflex überwinden lernen	30	1050	ABC
15.	2'	½ Bahn tauchen,Maske auf dem Boden ablegen und ½ Bahn tauchen ohne Maske auf dem Rücken zurück	Wasser-Nase-Reflex überwinden lernen	32	1100	ABC
16.	2'	Maske antauchen aufsetzen und bis zum Beckenrand tauchen auf dem Rücken zurück	Wasser-Nase-Reflex überwinden lernen	34	1150	ABC
17.	1'	50m Rückenschwimmen	Entspannen, Luft holen	35	1200	ABC
18.	5'	30-40 m Tauchversuch mit Partnerabsicherung, im Wechsel	Verlängerung der Tauchstrecke	40	1300	ABC



# Stundenbild

## Technik\_02\_45min.

Name:  
Susanna Dietz

Datum:  
12.01.2009

Seite 3 von 3

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Gesamtstrecke	Hilfsmittel
19.	4'	200m ausschwimmen, langsames Kraulen	Erholung	44	1500	ABC
20.	1'	Abschluss und Verabschiedung		45		