

## ***Ausbildungsplan ab November 2016 18.00 bis 19.00***

Wassergewöhnung: spielerische Bewältigung des Mediums „Wasser“, Umgang mit Spritzwasser, Kopf unter Wasser, Atemregulierung, Schweben, tauchen

### Gruppe 1 ab:

Augen unter Wasser auflassen (ohne Schwimmbrille)  
Gleiten und Atmung  
Startsprung beginnen von Beckenrand  
Tieftauchen: in kleinem Becken  
Ausdauer: 8 Bahnen am Stück  
Bruststil sauber schwimmen lernen  
Sprung vom 1m Brett

### Gruppe 2 :

Startsprung vom Block  
Tieftauchen: 1,8m  
Streckentauchen 7m  
Ausdauer: 14 Bahnen am Stück  
Kraulbeinschlag  
Rücken: Brust ohne Arme  
Sprung vom 3er anbieten  
Sprinten: 50m Brust in 1:30min

### Gruppe 3:

Startsprung vom Block verbessern  
Tieftauchen: 2,5m  
Streckentauchen: 15m  
Ausdauer: 20 Bahnen am Stück  
Kraul Arme und Beine  
Rückenkraul  
Sprung vom 3er und verschiedene Sprünge vom 1er  
Schieben und ziehen einführen und Eigenrettung  
Sprinten: 50m Brust in 1:10min

#### Gruppe 4:

Startsprung vom Block verbessern mit Signal  
Tieftauchen 3,5m  
Streckentauchen 25m  
Ausdauer: 24 Bahnen am Stück  
Kraulstil verbessern  
Rückenkraul verbessern  
verschiedene Sprünge vom 3er anbieten  
Sprinten: 50m Kraul 1:00min  
Schieben ziehen, Umgang mit Rettungsmitteln, HLW Einstieg

#### Gruppe 5

Klasse 5-7: (*Kinder sollen sich eigene Flossen anschaffen*)

Kraulsprint: 50m unter 40s  
Brustsprint: 50m unter 40s  
Ausdauer: 30 Bahnen am Stück  
Schwimmstil: Feinschliff  
Inhalte RSA Bronze  
Puppe ziehen 50m  
Hindernis 100m  
Inhalte Schnorcheltauchen

#### Gruppe 6

ab Klasse 8: (*Kinder sollen sich eigene Flossen anschaffen*)

Kraulsprint: 50m unter 35s  
Brustsprint: 50m unter 35s  
Ausdauer: 40 Bahnen am Stück  
alle Schwimmstile  
Inhalte RSA Silber  
Puppe ziehen voll (50m)  
Hindernis 200m