

# Trainingsplan 6. Stunde

## 25 m Becken

5 Minuten einschwimmen, möglichst Kraul

zwei Bahnen mit Schwimmbrett, Hände in Vorhalte, mit Power!

Ohne Schnorchel, das Brett unter dem Nacken, zurück auf dem Rücken

Brett in Vorhalte, zwei Bahnen Wellentauchen

Eine Bahn auf dem Rücken dann eine Bahn mit Brett in Vorhalte tauchen

Ein Bahn auf dem Rücken zurück, dann Brett zwischen die Oberschenkel klemmen und mit Brustarmzug eine Bahn schwimmen.

Brett nach vorne halten und wieder zurück.

Partnerübung: ein Brett, beide halten mit einer Hand das Brett fest und tauchen eine Bahn durch. Zurück auf dem Rücken, eine Hand auf das Brett zurückschwimmen.

Ein Partner nimmt zwei Bretter, der andere Partner ist auf der anderen Seite, mit den beiden Brettern abtauchen, der andere taucht ihm ein Stück entgegen und übernimmt unter Wasser die Bretter und taucht die Bahn zurück. Jeder schwimmt eine Bahn, dann das gleiche noch mal, wechselnd.

Mit Schnorchel zwei Bahnen Kraul, dann zwei Bahnen Hände in Vorhalte.

Partnerübung: Wellentauchen, Partner an den Füßen fassend, schieben, Vordermann muss flach abtauchen, sonst kann der Hintermann nicht schieben, nach einer Bahn wechseln. Eine Bahn Kraul wieder zurück.

Mit dem Brett auf dem Rücken, gestreckte Arme, durchtauchen, zurück Brett unter den Nacken zurückschwimmen.

Zwei Bahnen Kraul mit Schnorchel, ein Partner schwimmt zwei Bahnen, der andere nur eine Bahn.

Ein Partner nimmt das Brett, auf Kommando tauchen beide ab, der eine bleibt unter Wasser am Platz, der andere taucht mit dem Brett durch, der Wartende nimmt das Brett unter Wasser entgegen und taucht die Bahn durch, der ohne Brett taucht erst dann wieder auf, wenn der mit Brett am anderen Ende wieder auftaucht. Dann schwimmt der Partner mit Brett auf die andere Seite, dann das gleiche noch mal, wechselnd.

Dann zwei Bahnen Kraul, zwei Bahnen Hände in Vorhalte.

50 m Streckentauchen mit Sicherung, beide Partner nacheinander, ruhig!

Zum Abschluss 3 Bahnen Kraul!