

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Kraul TÜ: Strecklage **S: 1:15**

4 x 75 m 25 m Brust Beine mit Brett, 50 m Brust ganze Lage **S: 1:45**

Partnerübung:

2 x 50 m 25 m Tauchen, 25 m locker **S: 1:15**

120 s Befreiungsgriff üben **S: 2:00**

4 x 25 m Aus Umklammerung befreien und 25 m Fesselschleppgriff **S: 1:15**

10 x 50 m Kraul, lange Wende **S: 1:10**

225 m Brust locker

50 m Pause, nach der Pause Aus-dem-Pool-Bringen demonstrieren und üben (Matten an den Beckenrand legen) **P: 2:00**

Partnerübung (parallel auf 2 Bahnen, Ziehen/Schieben und Tauchen):

4 x 50 m Bahn 1: 2 x Ziehen, 2 x Schieben **S: 1:15**

3 x 3 m Bahn 2: Ein Paar jeweils 3 x Tieftauchen aus dem Wasser (nicht Beckenrand), zweimal kopfwärts und einmal fußwärts, mit Heraufholen eines Tauchrings

Partnerübung:

1 x 50 m Kombinierte Übung: 20 m Anschwimmen in Bauchlage, Heraufholen eines 5 kg Tauchrings, diesen anschließend fallen lassen, Lösen aus der Umklammerung durch einen Befreiungsgriff, 25 m Schleppen, Anlandbringen des Geretteten

8 x 50 m Kraft: 25 m F, 10 Sit-Ups, 25 m F, 10 Liegestütze **P: 0:30**

150 m Ausschwimmen