

400 m Einschwimmen

4 x 50 m Lagenfolge TÜ: 2 rechts / 2 links

S: 1:15

400 m 200 m Rückenlage mit Grätschschwung ohne S: 15:00
Armtätigkeit, 150 m Brust, 50 m Kraul

50 m 25 m Tauchen, 25 m locker

50 m Ziehen oder Schieben

S: 1:30

3 x 3 m 3 x Tieftauchen aus dem Wasser (nicht Beckenrand),
zweimal kopfwärts und einmal fußwärts, mit Herauf-
holen eines Tauchrings

m Befreiungsgriffe

25 m locker

1 x 50 m Kombinierte Übung: 20 m Anschwimmen in Bauch-
lage, Heraufholen eines 5 kg Tauchrings, diesen an-
schließend fallen lassen, Lösen aus der Umklammerung
durch einen Befreiungsgriff, 25 m Schleppen, Anland-
bringen des Geretteten

25 m locker

50 m mit Klamotten: 25 m Achselschleppgriff, 25 m Fes-
selschleppgriff S: 4:00

300 m mit Klamotten: in maximal 12 Minuten, anschließend S: 12:00
im Wasser entkleiden

3 m Sprung aus 3 m Höhe

50 m Pause

P: 2:00

8 x 100 m F

P: 2:00

800 m 75 m F, 25 m Lagenfolge

150 m Ausschwimmen