



Übungsstunde DTG

„Tariieren unter erschwerten Bedingungen“

60 Minuten

Name:
Felix

Datum:

Seite 1 von 1

Nr.	Zeit in Minuten	Übungen	Lernziele	Zeit	Hilfsmittel
1.	8'	Begrüßung, DTG Zusammenbauen, Vorbesprechung der Übungen		8'	
2.	16'	Gerätecheck: Vorstellen des Geräts	Beherrschen der eigenen Ausrüstung	8'	DTG
3.	20'	Sprung: Rolle rückwärts vom Startblock	Kennenlernen: Rolle rückwärts	4'	DTG
4.	22'	Abtauchen, im tarierten Zustand unten ankommen (keine Bodenberührung), 1min schweben	Festigung Tariieren	2'	DTG
5.	24'	UWR-Ball zupassen, dabei in Schwebelage bleiben	Festigung Tariieren	2'	DTG, UWR-Ball
6.	29'	Bleistücke annehmen und weitergeben, dabei im Schwebelagezustand bleiben	Festigung Tariieren	5'	DTG, Bleistücke
7.	31'	Schwebend Regler rausnehmen, wiederangeln	Festigung Tariieren	2'	DTG
8.	33'	Schwebend Maske fluten, ausblasen	Festigung Tariieren, Wasser-Nase-Reflex	2'	DTG
9.	37'	1min austariert Tauchen ohne Maske, dabei Partnersicherung, Rollentausch	Festigung Tariieren, Wasser-Nase-Reflex Abnahme	4'	DTG
10.	41'	Wechselatmung in der Schwebelage	Festigung Tariieren, Wechselatmung	4'	DTG
11.	46'	25m tauchen unter Wechselatmung	Festigung Tariieren, Abnahme	5'	DTG
12.	51'	25m tauchen am Zweitregler des Partner	Festigung Tariieren, Abnahme	5'	DTG
13.	54'	Jacket entleeren, Aufstieg nur Flossenbenutzung, an der Oberfläche Jacket mit Mund aufblasen	Umgang mit Jacket üben	3'	DTG
14.	57'	Gerät an der Oberfläche ablegen, Ausstieg	Beherrschen der eigenen Ausrüstung	3'	DTG