



Basic Freediving Kurs - Freediving Pool beim Tauch-Service Ullmann

der beste Weg um deinen Körper besser kennenzulernen
* einfach * spielerisch * sicher

: siehe Preisliste im Downloadbereich

Der Freediving Basic-Kurs ist der Einstieg in eine neue Welt im Wassersport. Hier lernst Du mehr über Deinen Körper und über Deine persönlichen Möglichkeiten. Schon nach den ersten Stunden wirst Du spüren wie du Dich weiterentwickelst und mehr Kontrolle über Deinen Atmung und Deinem Körper bekommen.

Autogenes Training und Entspannungsübungen aus dem Joga sind hier der Schlüssel zum Erfolg.

In der Theorie lernst Du das Basiswissen dieses faszinierenden Sportes kennen und erfahren, wie Du dich auf das Erlebnis vorbereiten kannst.

In der Praxis lernst Du die Vorbereitung, Durchführung und Sicherheit des Freediving kennen und schätzen

Programminhalte:

- Wissen und Fertigkeiten des Freediving Basic-Programms.
- Flossenschlagtechniken
- Stromlinienform und Effizienz
- Druckausgleichstechniken
- Kopfüber abtauchen
- Das Buddysystem

Programmziel:

Das Kursprogramm SSI Freediving Basic soll dazu dienen Dir den Sport des Freediving und das damit verbundene Wissen auf sichere Weise und mit Spaß zu vermitteln.

Mindestanforderungen für den Basic Freediver:

- Static oder Dynamic Sessions haben keine Mindestanforderungen.
- Richtiges breath-up, Entspannungstechniken, Körperhaltung und Oberflächenverfahren demonstrieren.
- Freedive entlang einer Abstiegsleine oder entlang eines Riffs mit Bi-Flossen bis auf eine Tiefe von maximal 5 Metern und sich dabei auf Folgendes konzentrieren: Entspannung, Duck Dive, Druckausgleich, Flossenschlag und Oberflächenverfahren.
- Eine Rettung nach einem Oberflächenblackout vorführen.

Mindestanforderungen für den Freediver Pool:

- 30 Meter Dynamic mit Bi-Flossen und dabei folgendes richtig demonstrieren: neutrale Tarierung, Start, Flossenschlag, Körperhaltung, Wende, Oberflächenverfahren.
- Rettung bei Dynamic Blackout (DYN BO) mit Gewichten.
- Rettung bei Loss of Motor Control (LMC) an der Oberfläche.
- Schwimmen nur mit den Armen für 15 Meter.
- Maske entfernen.
- Static Session im Wasser ohne Mindestanforderung

Voraussetzungen:

Mindestalter: 10 Jahre, mindestens 200m non-stop schwimmen können

Im Preis enthalten:

- SSI Online Training (Digitales Lehrmaterial)
- Versicherungsschutz während der Ausbildung
- Zertifizierung bei SSI Europe
- Urkunde
- Teilnahme an der Dive Trophy

Nicht im Kurspreis enthalten:

- Plastik Brevet Karte, diese kann für 9,90€ dazu erworben werden
- Eintritt im Tauchturm Plauen 20,00 €

mitzubringen sind eigene ABC Ausrüstung, Shorty oder Overall 1-3 mm
Bleigurt mit kleinen Bleistücken (max 1 kg)
Gymnastikmatte oder Badetuch, vielleicht etwas zum trinken

Hast du Interesse? Dann ruf an oder schreib eine e-Mail und vereinbare einen Termin mit uns.

Tel: 09681-3558

e-Mail: Tauch-Service@t-online.de

Tauch-Service Ullmann..... denn hier taucht's mir ><((°>
dein Profi in der Region seit 1993
Egerländer Str. 4 - 92637 Windischeschenbach