

Badischer Tauchsportverband
Referat UW-Rugby Reinhard Schottmüller
Dr. Eugen-Essig-Str. 37a 76316 Malsch
07246-8100 0151-143 59563 reinhard.schottmueller@hs-pforzheim.de



Ausschreibung Fortbildung Apnoe und UW-Rugby – Atemtechniken, Luftanhalten statisch und dynamisch in Theorie und Praxis

Zielgruppe: Trainer LS und BS A/B/C, TL1/2/3, Jugendleitende, Sonstige Interessenten

Ziel und Inhalte: Die TN werden mit den Apnoe Grundlagen vertraut gemacht und lernen Atemtechniken in Theorie und Praxis kennen. Übungen zu verschiedenen Atemtechniken sowie zur Entspannung und Fokussierung auf die Atmung werden praktisch durchgeführt. Im zweiten Teil steht statisches (Zeittauchen) und dynamisches Luftanhalten in Bewegung (Streckentauchen und Speed-Apnea) sowie die dazu gehörenden mentalen Aspekte im Mittelpunkt. Das Gelernte wird in die Welt des Unterwasserrugbys übertragen. Praktische Übungen während und zwischen den Lerneinheiten sind geplant.

Termine

Teil 1: Dienstag 07.03.2023 19.00-21.30 Uhr online (4 LE)

Teil 2: Dienstag 14.03.2023 19.00-21.30 Uhr online (4 LE)

Zusätzlich Hausarbeit mit Dokumentation der Ergebnisse

Referentin: Dagmar Andres-Brümmer, Ressortleitung Apnoe Wettkampf im VDST, vielfache Deutsche Meisterin

Organisation: Reinhard Schottmüller

Umfang: 8 LE, genehmigt von VDST FB Leistungssport, weitere Anerkennung für Breitensport, Jugend und andere Fachverbände bitte selbst klären.

Teilnehmer: max. 20 Teilnehmer

Kosten: 30.-- €, Bankverbindung wird bei Anmeldebestätigung mitgeteilt, Anmeldung ist erst nach Überweisung abgeschlossen.

Die Veranstaltung ist auch ein Modulteil der Trainer A-Ausbildung UW-Rugby des VDST