

## Ausschreibung

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs:</b>           | <b>Erfolgreich Apnoetauchen mit der Monoflosse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Datum und Zeit:</b> | <p>Theorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>01.12.2025 jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr</li> <li>08.12.2025 jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr</li> </ol> <p>Ausleihe/Anprobe Finis, Flossen, Schnorchel:<br/>01.12.2025 von 18:30 bis 19:00 Uhr</p> <p>Praxis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>09.12.2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>16.12.2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>06.01.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>13.01.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>20.01.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>27.01.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>03.02.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>10.02.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>17.02.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> <li>24.02.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr</li> </ol> <p>Rückgabe Equipment:<br/>06.03.2026 von 18:30 – 19:00 Uhr</p> |
| <b>Ort:</b>            | TCB-Clubheim Westphalweg 10, 12109 Berlin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                        | Kombibad Seestraße Tragluft-Halle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Kosten:</b>         | 120,00€ pro Person                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Info:</b>           | <p>Der Kurs ist eine Einführung in das Streckentauchen mit der Monoflosse. Hier werden dir theoretischen Grundlagen, sportlichen Fähigkeiten und die Schwimmtechnik vermittelt, die erforderlich sind um deine Monoflosse effizient einsetzen zu können und deinen Stil mit der Monoflosse zu entwickeln.</p> <p>Du wirst den speziellen Bewegungsablauf und Flossenschlag mit der Monoflosse in verschiedenen Übungen lernen und unter Anleitung eine effiziente Körperhaltung, die richtige Geschwindigkeit und einen effektiven Rhythmus mit verschiedenen Gleitphasen trainieren.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anmeldung:                                | Über tcb-berlin.de unter „Termine“                                                                                                                                                                                                                                               |
| Anmeldeschluss:                           | 01.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Mindestteilnehmerzahl:                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Maximalteilnehmerzahl:                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Übernachtungen:                           | Keine                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Verpflegung:                              | keine                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Zahlungsmodalitäten:                      | Überweisung nach verbindlicher Anmeldung                                                                                                                                                                                                                                         |
| Voraussetzungen gem. VDST-DTSA-Ordnung:   | Mindestalter 18 Jahre, bei Minderjährigen die Einverständniserklärung der Personenberechtigten und die Dokumentation des Aufklärungsgespräches, Brevetierungen: DTSA Apnoe Pool**, AIDA**, DTSA S**, SSI Level 1 oder vergleichbare Qualifikation und mind. 50 m Streckentauchen |
| Anzahl der Pflichttauchgänge:             | keine                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Mitzubringende Nachweise und Materialien: | Tauchpass, vorh. Brevetierungen, Tauchsportärztliche Untersuchung (TSU). Schreibmaterialien                                                                                                                                                                                      |
| Mitzubringen:                             | Maske, Schnorchel, lange Flossen, Zehenschutz, Tarierblei, Yoga - Matte                                                                                                                                                                                                          |
| Referenten:                               | Renate Biermann, VDST/DOSB Trainer C Breitensport Apnoe                                                                                                                                                                                                                          |
| Anerkennung von Weiterbildungsstunden:    | Keine                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kontakt:                                  | <a href="mailto:apnoe-ausbildung@tcb-berlin">apnoe-ausbildung@tcb-berlin</a>                                                                                                                                                                                                     |
| Hinweise:                                 | Nach Anmeldeschluss erhält jeder Teilnehmer eine Anmeldebestätigung und die Aufforderung, die Kursgebühr zu überweisen.<br>Die Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang gültig.                                                                                                   |

## Erfolgreich Apnoetauchen mit der Monoflosse

Der Kurs ist eine Einführung in das Streckentauchen mit der Monoflosse. Hier werden dir theoretische Grundlagen, sportlichen Fähigkeiten und die Schwimmtechnik vermittelt, die erforderlich sind um deine Monoflosse effizient einsetzen zu können und deinen Stil mit der Monoflosse zu entwickeln.

Du wirst den speziellen Bewegungsablauf und Flossenschlag mit der Monoflosse in verschiedenen Übungen lernen und unter Anleitung eine effiziente Körperhaltung, die richtige Geschwindigkeit und einen effektiven Rhythmus mit verschiedenen Gleitphasen trainieren. Du wirst verschiedene Trainingsübungen kennen lernen, um deinen Stil zu verbessern und erfahren, wie du ein Trainingsprogramm gestalten kannst, um dich zu einem effektiven Monoflossen-Freitaucher zu entwickeln.

In einer Videoanalyse wirst du deine Tauchgänge mit deiner Trainerin gemeinsam analysieren und lernen, deine Technik weiter zu verbessern.

Aufwärmen, Einschwimmen und Ausschwimmen sind Bestandteil jeder Praxis Einheit.

Theorie: Ausrüstung: Yoga/o. a. Matte, Sportbekleidung

### 1. Theorie Session 1:

Dauer: ca. 2 Stunden

- Warum schwimmen wir mit der Monoflosse?
- Hydrodynamik
- Delphinbewegung mit der Monoflosse
- Übungen: Dehnen, Mobilität und Muskelaufbau für den Oberkörper

### 2. Theorie Session 2:

Dauer: ca. 2 Stunden

- Übungen: Dehnen, Mobilität und Muskelaufbau für Becken und Hüfte
- Equipment, die richtige Auswahl der Flosse, Tipps und Tricks
- Monoflossenschwimmen lernen in vier Phasen
- Was erwartet uns noch im Kurs:

Start beim Streckentauchen, Anzahl der Kik's, Gleiten, die optimale Geschwindigkeit und Amplitude, Competition Wende und die 6 x 50 m

Praxis:

Equipment Praxis: Maske, Schnorchel, Flossen, Anzug, Bleigürtel/Halsblei, kurze Flossen, sowie Zehenschutz und Gleitmittel (Seife o.a.)

Die Monoflosse, Monotrainingflosse Schnorchel und Schwimmbrett werden zur Verfügung gestellt.

## 1.1 Monoflossentraining Vor-Phase:

- Welche Erfahrungen und Fähigkeiten habt ihr bereits?
- Schmetterling, Delphin schwimmen
- Monoflossenschwimmen Demonstration
- Eigenständiges Erlernen der Bewegung, frei in der Gruppe entwickeln

## 2.1 Monoflossentraining Erste-Phase:

- Verschiedene Lagen ohne Flossen

## 3.1 Monoflossentraining Fein-Phase: kleinen Flossen/Trainingsmonoflossen

- Verschiedene Lagen mit Flossen

## 3.2 Monoflossentraining Fein-Phase: mit der Monoflosse

- Verschiedene Lagen
- Monoflossenbewegung standardisieren

## 3.3 Monoflossentraining Fein-Phase: mit der Monoflosse

- Amplitude und Rhythmus der Flossenschläge
- Steigern der Geschwindigkeit

## 3.5 Monoflossentraining Fein-Phase: mit der Monoflosse

- Hydrodynamische Position
- Kombinierte Übung

## 4.1 Monoflossentraining Stabilisierungs-Phase: mit der Monoflosse

- Start beim Streckentauchen
- Anzahl der Kicks, Gleiten lernen
- Streckentauchen mit der Monoflosse

## 4.2 Monoflossentraining Stabilisierungs-Phase: mit der Monoflosse

- Die optimale Geschwindigkeit für lange Strecken

## 4.3 Monoflossentraining Stabilisierungs-Phase: mit der Monoflosse

- Die Competition-Wende in Perfektion

## 4.4 Monoflossentraining Stabilisierungs-Phase: mit der Monoflosse

- Die optimale Geschwindigkeit bei den 6 x 50 m