

(BASIC) ADVANCED SCUBA DIVER

LEISTUNGSANFORDERUNGEN FÜR DAS SCHWIMMBADMODUL

Schwimmbadmodul

- Die Beherrschung der Fertigkeiten des Open Water Scuba Diver Kurses demonstrieren, indem sie an dem Open Water Scuba Diver Skill Review teilnehmen
- Demonstrieren das Vorgehen die richtige Menge an Blei für den Tauchgang zu finden.
- Demonstrieren die korrekte Anpassung der Ausrüstung für einen guten Trimm.
- Schwimme mindestens 20 Meter mit dem "Frog kick" und ausgestreckten Beinen ohne zu sinken oder zur Oberfläche zu steigen. Zwischen den einzelnen Schwimmstößen muss der Schüler pausieren, bis er fast zum Stillstand kommt.
- Schwimme mindestens 20 Meter unter Anwendung des "Frog kicks" wobei du die Beine nach innen und aussen bewegst, kombiniert mit dem Strecken der Beine von den Knien aus. Zwischen den einzelnen Schwimmstößen muss der Schüler pausieren, bis er fast zum Stillstand kommt.
- Demonstrieren wie du unter Anwendung des „Frog kicks“ die Richtung wechselst.
- Demonstrieren die Anpassung des Schwerpunkts an veränderte Positionen durch den Einsatz der Wirbelsäule.
- Schweben bewegungslos in unterschiedlichen Positionen.
- Demonstrieren die Fähigkeit nachdem du neutral tariert an der Oberfläche ankommst, dein Jacket mit dem Mund aufzublasen, ohne die Flossen zur Hilfe (um an der Oberfläche zu bleiben) zu benutzen.
- Demonstrieren die Fähigkeit während du mit dem "Frog kick" schwimmst, deine Körperposition zu kontrollieren und während du (langsam) den Schwerpunkt veränderst, indem du zusätzliches Blei in verschiedene Richtungen bewegst.

Anmerkung zum Schwimmbadmodul: Das Niveau der erreichten Kontrolle bei den individuellen Schülern kann sehr unterschiedlich sein. Erwarte nicht dasselbe Können von allen Teilnehmern. Alle Schüler sollten eine wesentliche Verbesserung ihrer Bewegung unter Wasser erreichen, aber individuelle Unterschiede sollen akzeptiert werden.