

Die Sporttaucher-Serie, die sich rund um das Schwimmbadtraining aufbaut. Gerade in diesem für die Vereine zentralen Bereich werden oft aus Unkenntnis Fehler gemacht bzw. Stunden gestaltet, die eher abschrecken, als den Wunsch nach mehr zu fördern. Lars Hensel und Marcus Lüpke zeigen, wie man's richtig macht.

APNOEZEIT-VERLÄNGERUNG

VON LARS HENSEL UND MARCUS LÜPKE

Im Tauchsport kommt dem Aspekt der Verlängerung der Apnoezeit große Bedeutung zu. Einerseits ermöglicht es dem Taucher, sich auch ohne technische Hilfsmittel längere Zeit unter Wasser aufzuhalten. Andererseits wird dadurch auch der Forderung nach Sicherheit beim Tauchen Rechnung getragen.

Trainingshinweise

Der begrenzende Faktor für die Apnoezeit ist der Atemreiz. Das Ziel muß es also sein, den Atemreiz zu kontrollieren. Zu wählen sind deshalb Übungen mit langen Apnoezeiten oder Apnoestrecken.



Weiterhin soll beim Training u. a. auf gute Bewegungsökonomie, Vermeidung überflüssiger Muskelaktivität sowie auf die Entspannung unter Wasser Wert gelegt werden.

Beim Apnoetraining erkennt man immer wieder das Problem der Hyperventilation. Eine entsprechende Anweisung an die Teilnehmer zum Unterlassen der Hyperventilation ist zwingend erforderlich.

Aus Sicherheitsgründen muß außerdem unbedingt PARTNERBE-

HAUPTTEIL (ca. 20 Minuten)

„Bewußtloser“: Partner befindet sich an der Wasseroberfläche und atmet so viel Luft aus, bis er zum Grund absinkt. Dort soll noch etwas verweilt werden. Dreimal wiederholen. Partner taucht zum Grund ab, atmet dort aus und taucht noch 10-15 Meter in ruhigem Tempo. 3 Durchgänge.

Anmerkung: Bei allen Übungen, in deren Verlauf unter Wasser ausgeatmet wurde, soll der Schnorchel beim Auftauchen nicht mehr ausgeblasen werden!

„Streckentauchen mit Rast“: Partner taucht aus 15-20 Metern Entfernung einen am Grund liegenden Tauchring in ruhigem Tempo an. Dort soll noch eine Rast eingelegt werden.

Variationen: Beim Erreichen des Ringes ausatmen und Rast einlegen. Während der Rast Aufgaben lösen (z. B. Rechenaufgaben, Knoten schlagen).

„Slalomtauchen“: Langsames Durchtauchen eines Slalomparcours aus am Boden verankerten Gymnastikreifen. An der Oberfläche schwimmen zusätzlich Gymnastikreifen, die als Atemlöcher dienen (nur nach Auftauchen in diesen Ringen darf Luft geholt werden).

ABSCHLUSS (ca. 10-15 Minuten)

- ▶ Lockeres Ausschwimmen
- ▶ Gymnastik, Dehnübungen, Entspannung

OBACHTUNG durchgeführt werden. Diese Beobachtung muß so lange erfolgen, bis der Partner aufgetaucht ist und mindestens 2-3 Atemzüge getätigt hat.

Konkurrenzsituationen sollen vermieden werden, da sie die Blackout-Gefahr erhöhen.

Zielgruppe: ca. 10 fortgeschrittene Teilnehmer

Trainingsstätte: 1-2 Längsbahnen (25 Meter Länge, 2-3 Meter Tiefe); die Bahnen werden nicht abgetrennt.

Dauer: ca. 45 Minuten

Geräte: ABC-Ausrüstung, Tauchringe (5 kg), Gymnastikreifen mit Leinen und Bodenverankerung

Literatur:

Hoffmann, Uw.: Sporttauchen – Technisch-methodische Hilfen für die Anfängerausbildung. Sport-Fachmann-Verlag, 1995.