

Atmen ohne Maske

von Marcus Lüpke, Lars Hensel und Dr. Uwe Hoffmann

SPORTTAUCHER-TRAININGSTIP

Vorbemerkungen/Stundenziele:

Immer wieder trifft man in der Schwimmbadausbildung auf Taucher (innen), die schon einige Jahre Taucherfahrung auf dem Buckel haben und dennoch einen so wichtigen Ausbildungsteil wie das Atmen unter Wasser ohne Maske nicht beherrschen. Für Ungeübte stellt sich beim Üben des „Atmen ohne Maske“ immer wieder das gleiche Phänomen ein: die typische reflektorische Abwehrreaktion („Wasser-Nase Reflex“) oder auch einfach der Hustenreiz. An der Oberfläche ist dies weniger problematisch als in größerer Tiefe. Würde man unter Wasser in einer Tiefe von z. B. 15 m seine Brille verlieren („Flossenschlag des Partners“) und aufgrund des Verlustes in Panik geraten und unter Nichteinhalten der maximalen Auftauchgeschwindigkeit nach oben „schiessen“, dann ist der Lungenüberdruckunfall vorprogrammiert. Entsprechend darf das Atmen ohne Maske nicht vernachlässigt werden.

Einleitender Teil (10 Minuten):

Partnerweise 2 x 5 Bahnen Schnorcheln
5 Bahnen führt A, 5 Bahnen führt B das Schnorcheln an.

Hauptteil: Übungen zum Atmen ohne Maske (25 Minuten):

4 Bahnen Schnorcheln ohne Maske

Je 3 Versuche: Ein Partner versteckt eine Tauchbrille auf dem Beckenboden unter einem von 3 nebeneinander stehenden Eimern. Der andere Partner hat nun die Aufgabe, die Brille zu finden, aufzusetzen und auszublasen (Tauchstrecke 15 - 25 m).
Ca. 15 Minuten Geschicklichkeitsübungen in Spielform:
Ein festgelegter Übungsparcours wird per Handzettel an z. B. ein feuchtes Schwimmbrett geheftet. Die Übungen haben nun paarweise die Aufgabe mit Hilfe eines Würfels die jeweiligen Übungen auszuwürfeln und durchzuführen.

Vorschlag für einen Handzettel:

- gewürfelte 1)
„Walfisch ohne Maske“ (delphinartig auf- und abtauchen),
- gewürfelte 2)
2 Bahnen Schnorcheln ohne Maske,
- gewürfelte 3)
2 Bahnen „Korkenzieher“ ohne Maske,
- gewürfelte 4)
2 Bahnen Wechselatmung ohne Maske mit einem Schnorchel,
- gewürfelte 5)
einen in der Beckenmitte postierten Schnorchel antauchen - ausblasen - weitertauchen,
- gewürfelte 6)
2 x partnerweise aufeinander zutauchen. A taucht mit Schnorchel ohne Maske; B taucht mit kompletter ABC-Ausrüstung. Die Aufgabe besteht darin, in der Becken- oder Bahnmitte nur die Brille zu übergeben und dann wieder zur Startposition zurückzutauchen.

Stundenausklang (10 Minuten):

- 2 x Brustschwimmen ohne ABC-Ausrüstung
- 2 x Rückenschwimmen (Stil beliebig!) ohne ABC-Ausrüstung
- 2 x Kraulschwimmen ohne ABC-Ausrüstung

Platzbedarf: Mindestvoraussetzung sollten wenigstens 2 Schwimmbahnen à 25 - 16 m sein.

Zielgruppe: 10-15 Teilnehmer und Teilnehmerinnen in fortgeschrittener Ausbildungsstufe

Dauer: 45 - 60 Minuten

Nötige Geräte: ABC-Ausrüstung (Schwimmflossen, Tauchmaske, Schnorchel), Würfel, Schwimmbrett, 3 Eimer

Literatur:

Uwe Hoffmann: Sporttauchen - Technisch-Methodische Hilfen für die Anfängerausbildung. Sport Fahnemann Verlag 1995.

Kontaktlinsen

Discountversand

z.B. Monatslinsen:
SoftLens66 - 6er Pack: 66,-
Omega56 (UV) - 3er Pack: 27,-
Focus VisiVint - 6er Pack: 66,-
und noch viel mehr...

Kataloge/Angebote unter:
Telefon (01 41) 46 200 20
Fax: (01 41) 46 200 21
e-mail: pro-con@t-online.de

Adresse: Pro-Con, PT 10 05 29, 94103 Lefzels



TAUCHEN GOZO, MALTA & COMINO

- PADI Kurse, inklusive Höhen-Spezial-Kurs.
- Besondere Angebote für Einzelpersonen, Gruppen, Schulen etc.
- Urlaubspakete, Unterkunft, Leihwagen & Transfer.
- Nitrox-, Vollgesichtsmasken-Kurse erhältlich.
- Photographie, Wrack, Höhlen, Nacht, Riff etc.

DIVING CENTRE
GOZO - MALTA

18 Frangisk Portelli Street, Gharb GR1104 Gozo, Malta.
Homepage: www.divingunlimited.com mt email: info@divingunlimited.com.mt
Tel./Fax: (00356) 55 95 94 Tel.: (00356) 55 33 78 (home)