

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, Marcus Lüpke und Dr. Uwe Hoffmann zeigen, wie man's richtig macht.

# Training der aeroben Ausdauer mit DTG-Ausrüstung

VON LARS HENSEL, MARCUS LÜPKE UND DR. UWE HOFFMANN

**A**erobes Training kann als langdauerndes, stupides Bahnenziehen mit ABC-Ausrüstung durchgeführt werden – muß es aber nicht! Auch mit DTG-Ausrüstung läßt sich der aerobe Stoffwechsel ansprechen. Die Ausdauer wird also verbessert und der H<sub>2</sub>-induzierte Atemantrieb wird verringert.

Ein weiterer Grund für das Miteinbeziehen der DTG-Ausrüstung in das Ausdauertraining ist darin zu sehen, daß dadurch sozusagen „reale“ Bedingungen geschaffen werden. Es erfolgt weiterhin die

## HAUPTTEIL (ca. 40 Minuten)

► 5 Minuten Schnorcheln mit DTG in zügigem Tempo in verschiedenen Lagen, mit und ohne Armbenutzung. Sofort im Anschluß 5 Minuten Tauchen in zügigem Tempo.

► **PARTNERWEISE:** Partner tauchen nebeneinander, einer davon jedoch mit erhöhtem Abtrieb (z. B. 5kg-Ring). Jeder mind. 5 Minuten.

► **PARTNERWEISE:** Schatten-Tauchen mit DTG-Ausrüstung; Partner A übernimmt die Spitze, Partner B imitiert dessen Bewegungen (Tempowechsel, verschiedene Schwimmlagen und Tauchtiefen, Drehungen, Rollen usw.). Jeder übernimmt für 5 Minuten die Spitze.

► **PARTNER IN BRUSTLAGE UNTER WASSER SCHIEBEN.** Wechsel nach 4 Bahnen (mögliche Variationen: mit Lagenwechsel, mit nur einer Flosse). Mittleres Tempo.

Anmerkung zu den Übungen: zwischendurch können aktive Pausen eingelegt werden (z. B. lockeres Schwimmen)

## EINLEITUNG (ca. 10 Minuten)

► DTG-Ausrüstung vorbereiten

► Erwärmung (ohne ABC-/DTG-Ausrüstung): im Wechsel 1/2 nur Kraulbeinschlag, 1/2 Bahn nur Brustarmzug (insgesamt 4 Bahnen)

► 4 Bahnen Schnorcheln mit ABC-Ausrüstung ohne und mit Armbenutzung

## ABSCHLUSS (ca. 10 Minuten)

► lockeres Ausschwimmen, Dehnübungen, Entspannungsübungen

► Ausrüstung demontieren und versorgen

## Hinweise zum Training

- Die Beanspruchungsdauer sollte je nach Leistungsstand mindestens 10-15 Minuten betragen.
- Als mögliche Trainingsmethoden bieten sich an: Dauermethode oder extensive Intervallmethode.
- Als Belastung sollte eine mittlere Intensität gewählt werden. Einfacher, aber brauchbarer Anhaltspunkt hierfür ist die Herzfrequenz. Die individuelle Trainingsherzfrequenz kann der Literatur entnommen werden.
- Für die Übungen ist es zwingend notwendig, daß die TeilnehmerInnen schon gut geübt sind im Umgang mit der DTG-Ausrüstung. Die wichtigsten Sicherheitsaspekte (z. B. beim Auftauchen nie die Luft an-

halten) werden als bekannt vorausgesetzt.

- Alle Übungen werden mindestens zu zweit durchgeführt.
- Es müssen besondere Maßnahmen zur Verständigung des Übungsleiters mit den übrigen TeilnehmerInnen (z. B. Ankündigung des Übungsabbruchs) ergriffen werden. Es bieten sich beispielsweise Unterwasserklopffsignale mit Hilfe zweier kurzer Metallrohre an. Vor Übungsbeginn müssen die Teilnehmer darüber aufgeklärt werden.

## Literatur:

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



Gewöhnung an das DTG als eine zusätzliche Last. Schließlich soll sich der Taucher auch an eine erschwerte Atmung gewöhnen.

Zielgruppe: ca. 10 weit fortgeschrittene TeilnehmerInnen

**Trainingsstätte:** 1-2 Längsbahnen (25 Meter Länge, ca. 4 Meter Tiefe); die Bahnen werden nicht abgetrennt. Dauer: 60 Minuten

**Geräte:** ABC- und DTG-Ausrüstung, Tauchringe (5 kg)