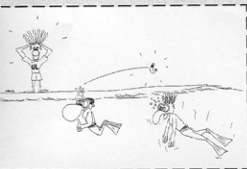


Die Sporttaucher-Serie, die sich rund um das Schwimmbadtraining aufbaut. Gerade in diesem für die Vereine zentralen Bereich werden oft aus Unkenntnis Fehler gemacht bzw. Stunden gestaltet, die eher abschrecken, als den Wunsch nach mehr zu fördern. Lars Hensel, Marcus Lüpke und Dr. Uwe Hoffmann zeigen,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

WECHSELATMUNG

Vorbemerkungen/Stundenziele:

Das Beherrschen der Wechselatmung ist eine der grundlegenden Fertigkeiten im Tauchsport, die in keiner Ausbildung fehlen darf. Kommt man unter Wasser in die Verlegenheit, seinen Tauchpartner – aus welchem Grund auch immer – sicher an die Wasseroberfläche bringen zu müssen, kann man sich nicht immer allein auf seine technische Ausrüstung (2. Lungenautomat) verlassen. Vielmehr sollte die Wechselatmung als zentrales Ausbildungsziel „im Schlaf“ beherrscht werden (Automatisation!), um dem Anfänger und dem Fortgeschrittenen die nötige Tauchsicherheit zu geben. Die hier dargestellten Übungsformen zur Wechselatmung mit ABC-Ausrüstung sind auch ohne Probleme auf eine Trainingseinheit mit dem DTG übertragbar.



– „Tauche nie allein“, diese wichtige Grundregel nimmt hier eine zentrale Position ein, denn allein ist die Wechselatmung nicht durchzuführen. Entsprechend ist es wichtig, daß die Übenden sich hier gegenseitig beobachten, um z. B. den Schnorchel richtig zu übernehmen bzw. zu übergeben. – Grundlegend ist die richtige Demonstration der Wechsel- bzw. Schnorchelatmung durch den Ausbilder und der Hinweis, während der Übungen nach 2 Atemzügen den Schnorchel zu übergeben.

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), Alufolie o.ä.

EINLEITENDER TEIL

(10 Minuten):

6 Bahnen „locker mit ABC-Ausrüstung“ Schnorcheln. 2 Bahnen Schnorcheln (je 2 - 3 Rollen vorwärts auf jeder Bahn)

2 Bahnen in Bauchlage mit gestreckten Armen Schnorcheln

HAUPTTEIL:

Übungen zur

Wechselatmung (25 Minuten):

Partnerweises Üben mit der ABC-Ausrüstung (ein Schnorchel): Pärchenweises Üben der Wechselatmung im freien Schweben an der Wasseroberfläche. Danach: Üben der Wechselatmung in immer größer werdenden Gruppen. „Mit wieviel Tauchern könnt ihr die Wechselatmung durchführen?“ Dauer: ca. 5 min. Anmerkung: Der Leitende sollte hier besonders auf die Gefahr durch Hyperventilation (Schwimmbadblackout, Bewußtlosigkeit) hinweisen, da diese Übung einen leichten Wettkampfschlagcharakter hat. Es sollte ruhig und konzentriert geübt werden!

6 Bahnen Wechselatmung mit einem Schnorchel pro Paar „schnorcheln“! 4 Bahnen erschwerte Wechselatmung ohne Brille mit einem Schnorchel pro Paar. 4 Bahnen Wechselatmung, dabei wird nach jedem Atmen der Schnorchel bewußt einmal nach außen gehalten und erst danach an den Partner übergeben. Variation: Die Gruppe wird auf 3 - 4 Teilnehmer erweitert. Dabei wird natürlich weiterhin nur ein Schnorchel benutzt.

6 Bahnen Wechselatmung in 3er-Gruppen nebeneinander: Der Taucher in der Mitte bekommt eine verdunkelte Tauchermaske (z. B. Alufolie o.ä. in das Brillenglas geben). Nach jeder Bahn wird die Mittelposition getauscht.

Spiel: Alle Taucher verteilen ihre Schnorchel im Schwimmbecken bzw. der Schwimmbahn. In 2er-Gruppen starten die Teilnehmer nun nacheinander und suchen sich jeweils einen Schnorchel, mit dem ein Wechselatmungs-Zyklus durchgeführt und danach wieder zurückgelegt wird. Das Pärchen sucht einen neuen Schnorchel. Der Ausbilder reduziert nach und nach die Anzahl der Schnorchel. Leichtere Variante zur Schulung des Atemrhythmus: Die Teilnehmer starten einzeln und legen den Schnorchel nach zwei Atemzügen wieder zurück.

STUNDENAUSKLANG

(10 Minuten):

Zur Entspannung schwimmt/schnorchelt man sich partnerweise aus:

– A schleppt B eine Bahn ab (Rückenlage), dann wird gewechselt
– A schiebt B eine Bahn (Bauchlage), entsprechend dann der Wechsel

4 Bahnen lockeres Schwimmen ohne ABC-Ausrüstung

Literatur:

Uwe Hoffmann: Sporttauchen – Technische Methoden der Hilfen für die Anfängerausbildung. Sport Fachmann Verlag 1995.