

Bewerbung um den „den goldenen Konrad“

Jugendgruppe des Tauchsportvereins DUC Hanau

Unsere Jugendgruppe besteht aus 19 Jugendlichen im Alter von 8-21 Jahren, davon sind 6 unter 14 Jahren. Jeden Freitagabend findet das Training statt, das regelmäßig von ca. 9 – 15 Jugendlichen gut besucht wird. Dieses steht unter der Leitung unserer Trainerin Diana und unserem Jugendvorstand, bestehend aus Leon und Alex. Zusätzlich haben wir als Unterstützung unseren Goldtaucher Harald.

Planung

Bevor sich unsere Jugend im Training langweilt, sollte das Hallentraining genauso spannend und aufregend werden wie ein Freigewässertauchgang. Ein gutes Konzept musste dafür her und „der goldene Konrad“ löste den Zündfunken aus.

Wir entwarfen deshalb einen Trainingsplan für einen Zeitraum von 7 Wochen. Das Motto dieses Trainingsplans war: Die Abenteuer des Odysseus, an die Odyssee angelehnte Geschichten von Seeabenteurern, die wir uns ins Schwimmbad holten. In der nachfolgenden Zeit mussten sieben einzelne Abenteuer gemeistert werden, wovon das letzte Abenteuer eine Schatzsuche als großes Finale war. Um einen Motivationsanreiz zu schaffen, wurden in den ersten sechs Abenteuern Sterne für bestimmte Übungen nach erfolgreichem Abschluss vergeben. Auf die Schatzsuche begaben sich dann mehrere konkurrierende Teams. Um den Schatz zu finden, mussten die bis dahin gesammelten Sterne eingesetzt werden.

Die einzelnen Abenteuer hatten unterschiedliche Schwerpunkte, auf die sich die jeweilige Trainingseinheit konzentriert hat. Erstmals haben wir im Rahmen einer Trainingseinheit auch Yoga im Jugendtraining integriert. Weiterhin mussten wir darauf achten, dass wir die große Altersspanne überbrücken und daher stellten wir die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Für eine grobe Vorstellung bestand der Trainingsplan aus folgenden sieben Abenteuern:

1. Vorbereitungen auf die große Reise (Wasser-Nase-Reflex, Abtauchen, CDs sammeln)
2. Auf dem Schiff (Palstek-Knoten, Streckentauchen am Seil)
3. Begegnung mit den Meerjungfrauen (Gleiten, Delfinbewegung)
4. Navigation auf See (Maske ausblasen)
5. Kalypsos Insel (Yoga, Strecken- und Zeittauchen)
6. Gefahren unter Wasser (Schwimmen unter Wasser)
7. Kampf um die Schatztruhe (Kombination aus dem Gelernten)

Bei der Trainingsgestaltung wurde darauf geachtet, dass gezielte Übungen wie z.B. Wellentauchen mit einer neu zugewiesenen Bedeutung regelmäßig eingesetzt werden, damit die Gruppe diese sicher beherrscht.

Als Beispiele möchten wir zwei Übungen aus dem Training vorstellen:

1. Tauchen mit abgedunkelter Maske: Bei der Übung tauchen zwei Partner zusammen, während der eine Partner normal seine Maske trägt, hat sein Partner eine abgedunkelte Maske und muss geführt werden. Das trainiert die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit und stärkt gleichzeitig das Vertrauen.
2. Am Seil nur mit den Armen entlang ziehen: Bei der Übung lernen die Jugendlichen eine neue Methode des Streckentauchens (nach dem Prinzip von Free Immersion). Die Lernziele dieser Übung sind Konzentration und Koordination.

Um die spielerische Komponente zu integrieren, suchten sich z.B. unsere Kinder in der ersten Einheit ihre Gegenstände für die große Reise (bemalte CDs) unter Wasser zusammen. An Hilfsmitteln wurden alle möglichen verfügbaren Gegenstände in den Vereinsschränken und im Schwimmbad gefunden und im Training verwendet z.B. ein Puzzle, langes Seil, Schwimmbretter, Schrauben auf einer Platte, Ringe zum Durchtauchen.

Reflexion

Die Umsetzung der Trainingsgestaltung lief problemlos. Es kamen lediglich kleinere Schwierigkeiten dazu wie z.B. eine Übung dauert länger als geplant. Allerdings mussten wir im Finale bei Kindern improvisieren, die manchmal gefehlt haben. Damit sie gleiche Chancen im Finale wie die anderen aufgrund der gesammelten Sterne haben, bekamen sie eine gewisse Anzahl an Sternen ausgezahlt. Die Umsetzung und Sicherung der einzelnen Übungen wurde zusätzlich gewährleistet, indem immer wieder neue Teams aus den Größeren und Kleineren gebildet wurden. Einerseits konnte das Wissen so gezielt weitergegeben werden. Andererseits lernten die Größeren Verantwortung zu übernehmen. Es wurde auf genug Wiederholungen geachtet, damit alle die wichtigen Übungen wie Maske ausblasen, Abtauchen, Wechselatmung mit dem Schnorchel können. Im Finale sollten die Teilnehmer mit dieser Basis ihr Können unter Beweis stellen. Für die Dokumentation wurde bei manchen Übungen ein Kameramann/-frau ausgewählt, der die Aufgaben filmte. Die Filme wurden dann intern zur Verfügung gestellt und es entstand auch ein zusammengeschnittener Gesamtfilm. Gleichzeitig freuten sich die Eltern, dass sie auf diese Weise einen Einblick ins Training erhalten, da sie beim Training nicht dabei sind. Die Jugend nahm die aufeinander aufbauende Trainingsgestaltung mit Begeisterung auf.

Einsatz des Preisgeldes

Wenn wir „den goldenen Konrad“ gewinnen, so sieht unsere konkrete Vorstellung für den Einsatz des Preisgeldes folgendermaßen aus: Erstens würden wir uns fünf Unterwasserrugbybälle kaufen zur Bereicherung der Trainingsgestaltung. Weiterhin würden wir uns einen Grill und ein paar Zelte zulegen, die wir bei der nächsten Jugendfahrt, die ein Zeltlager werden soll, gut gebrauchen können.



Ein Eindruck an Übungen:



Abb. 1: Ringe durchtauchen



Abb. 2: Tanz am Seil



Abb. 3: Wechselatmung mit einem Schnorchel



Abb. 4: Zeittauchen - Das Puzzle



Abb. 5: Maske ausblasen



Abb. 6: Abtauchen mit Partner



Abb. 7: Auftauchen mit Partner

Abenteuer 1: Vorbereitungen auf die große Reise

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Zeit	Hilfsmittel	Kommentar
1	0 m	Erklären des Seeabenteuers	Begeistern für das Training	5 min		
2	200 m	Einschwimmen	Warmup	10 min	ABC	
3	3 x 50 m	Arme – Reißverschluss, nachfassen, normal	Schwimmtechnik, Koordination	6 min		
4	2 x 50 m	Einbeiniger Pirat im Hafen- Mit einer Flosse	Schwimmtechnik, Koordination	4 min		
5	50 m	“Ich bin ein Abenteurer”- Maske auf der Stirn	Beherrschung des Wasser-Nase-Reflex	3 min		
6	50 m	Fackelschwimmen	Wassergefühl	3 min		
7	100 m	Wellentauchen	Abknick-Technik	6 min		
8		Abtauchen im 3m-Bereich: Heraufholen von CDs beschriftet mit Gegenständen, jeder drei CDs, darf sich eine aussuchen	Technik, Aufgabe	7 min	CDs mit Bildern	
9	4 x 25 m	Streckentauchen 12,5 m Locker Schwimmen 12,5m	Übergang	5 min		
10	3 x 50 m	Streckentauchen bis zu 25 m je nach Alter; 1. Mitnehmen einer CD 2. Tauschen/Behalten		7 min	CDs mit Bildern	

DUC Hanau - Jugend

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Hilfsmittel	Kommentar
		3. Tauschen/Behalten; jeder besitzt danach eine CD vom Streckentauchen und eine vom Abtauchen auf 3m				
11	2 x 50 m	max. 25m Streckentauchen mit jeweils zwei aus entgegengesetzten Gruppen: CDs tauschen, locker zurück		5 min		
12	100 m	Ausschwimmen		4 min		
	1100 m			60 min	+5 min	

Abenteuer 2: Auf dem Schiff

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Zeit	Hilfsmittel	Kommentar
1	0 m	Begrüßung		5 min		
2	0 m	Üben/Erklären vom Palstekknuten an Land	Knoten lernen	10 min	Seile	
3	200 m	Einschwimmen	Warmup	10 min	ABC	
4	2 x 25 m	Arme – mit gespreizten Fingern, mit geballten Fäusten	Wassergefühl	3 min		
5	50 m	Beine - Walzertakt	Technik	3 min		
6	100 m	Wellentauchen Groß: Atmen nur jedes 2. Mal	Abknicktechnik	6 min		
7	4 x 25 m	Max. 12,5 m streckentauchen + 12,5 m locker schwimmen		6 min		
8	0 m	Abtauchen im tiefen Bereich auf 1-3 m (je nach Alter); Palstekknuten; die Kleinen schrauben Schrauben auf Schraubenbrett fest	Kombi-Übung	10 min		

DUC Hanau - Jugend

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Hilfsmittel	Kommentar
9	4 x 50 m	Tanzen am Seil: 25 m Streckentauchen, 25 m locker schwimmen 1. Seil entlang 2. Schraube um das Seil 3. Free immersion - am Seil entlang hangeln 4. Hängen der ABC-Ausrüstung an das Seil beim Tauchen		8 min	Seil	
	50 m	locker	Regeneration	2 min		
	25 m	Springen vom Startblock mit ABC, als Abschlussprung anschließend Streckentauchen		8 min		
	100 m	Ausschwimmen - Rücken		4 min		
	875 m			60 min	+ 15 min	

Abenteuer 3: Begegnung mit den Meerjungfrauen

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Zeit	Hilfsmittel	Kommentar
1		Begrüßung		5 min		
2	200 m	Einschwimmen ohne ABC	Warmup	10 min		
3	0 m	Meerjungfrauen kommen ans Schiff - Delfinsprünge im flachen Bereich, Gleitübungen		5 min		
4	50 m	Delfinbewegung		4 min		
5	100 m	Wellentauchen durch Reifen		6 min	Reifen	
6	5 x 50 m	25 m Streckentauchen durch Reifen, 25 m Locker: 1. Kraulbeinschlag 2. Delfinbeinschlag 3. Purzelbaum 4. Tauche mit Armen an der Seite (mit Vorsicht) 5. Tauche wie die schönste Meerjungfrau (bekommt eine Wunderperle)	Apnoe	10 min		
7	50 m	Lockerer Schwimmen		3 min		
8	4 x 50 m	Meerjungfrauen schieben: Kraul/Delfin		10 min		

DUC Hanau - Jugend

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Zeit	Hilfsmittel	Kommentar
9		Schifffahrern zu – Senkrechter Flossenschlag, so dass Arme aus dem Wasser		4 min		
10		Seefahrer springen ins Wasser und tunken sich gegenseitig unter, um als erstes anzukommen - Pumpe zu zweit		4 min		
11	100 m	Ausschwimmen - Brust		4 min		
	950 m			60 min	+ 5 min	

Abenteuer 4: Navigation auf der See

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Hilfsmittel	Kommentar
1	Begrüßung					
2	300 m	200 m Kraul normal, 50 m Abschlag, 50 m Seitenlage		14 min	ABC	
3	100 m	Wellentauchen – Schiff fährt durch das Meer; Bretter als Hindernisse	Wiederholung/ perfekte Beherrschung	6 min	ABC/Bretter	
4	0 m	Groß erklärt Klein: Maske ausblasen	Beherrschung/ Erklären lernen	6 min		
5	50 m	Locker als Seeungeheuer	Aufwärmen	2 min		
6	4 x 50 m	Max. 25 m Strecke, Rest locker: 1. Normal 2/3. Maske ausblasen 4. Maske vorher verlieren, unter Wasser anziehen, ausblasen, weitertauchen 5. Maskentausch	Sicherheit	12 min		
7	100 m	locker		5 min		
8	2 x 50 m	Pirat ohne Augenlicht: einer führt seinen Partner	Sicherheit	5 min		

DUC Hanau - Jugend

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Zeit	Hilfsmittel	Kommentar
9	100 m	Einfache Kompassnavigation: Geradeauskurs schwimmend	Lernen des Umgangs mit dem Kompass	5 min		
10	100 m	Ausschwimmen/ Springen vor Freude ins Wasser, dass das Schiff aus dem Sturm rausgefunden hat		5 min		
	1050 m			60 min		

Abenteuer 5: Kalypso-Insel

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Zeit	Hilfsmittel	Kommentar
1	0 m	Begrüßung				
2	0 m	Yoga/Atemtechnik: Das Sonnengebet		15 min	Matte/Han- dtuch	
3	200 m	Einschwimmen		8 min	ABC	
4	100 m	Wellentauchen zu zweit		6 min		
5	4 x 50 m	Streckentauchen zu zweit (Kleine tauchen später ab) 1. normal 2. mit Wende 3. mit Wende so weit man kommt (nur einer taucht die ganze Strecke, der andere sichert)	Apnoe	12 min		26 min 41
6	50 m	Locker - Rücken		2 min		43min
7	50 m	Slalomtauchen – verirrt auf der Insel: Teilnehmer auf einer Gerade im Becken, der letzte taucht Slalom, stellt sich als letzter auf, der nächste taucht ab usw.		5 min		
8	0 m	Puzzle: Rätsel lösen, um Insel zu verlassen	Zeittauchen/Technik Abtauchen	5 min	Puzzle	53 min

DUC Hanau - Jugend

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Zeit	Hilfsmittel	Kommentar
9		Kalypso wütet: Sturm auf dem Heimweg Pumpe, im Kreis schwimmen, an den Händen festhalten		5 min		58 min
10	100 m	Ausschwimmen		4 min		
	600 m			62 min		

Abenteuer 6: Gefahren unter/über Wasser

Nr.	Strecke.	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Hilfsmittel	Kommentar
1	150 m	Einschwimmen Brust		8 min	ohne ABC	
2	4 x 25 m	Einschwimmen: 2 Lagen kombinieren z.B. Delfinbeine - Kraularme	Koordination	6 min	ohne ABC	
3	100 m	In Zweier-Teams: Schattentauchen	Abtauchen-Technik Wiederholung	6 min	ABC	
4	0 m	Als Seerose und Flugzeug auf dem Wasser liegen	Wasserlage/-gefühl	6 min	ohne ABC	
5	100 m	Gleitübungen: 1. von der Wand abstoßen und nur gleiten 2. Gleiten mit einem einzigen anschließenden Delfinkick 3. Gleiten, nach der Gleitphase autatmen und sich auf den Boden sinken lassen	Wasserlage Überwindung der Wasserangst → Sicherheit	6 min	ohne ABC	32 min
6		Vollständig Kraul unter Wasser schwimmen	Fehler in der Technik erfahren	5 min		37 min

DUC Hanau - Jugend

Nr.	Strecke	Übungen	Lernziel	Zeit	Hilfsmittel	Kommentar
7	4 x 50 m	Streckentauchen: max. 25 m Streckentauchen, Rest locker: 1. normal 2. Delfin 3. Schere, Stein, Papier spielen 4. ohne Flossen	Training	10 min	ABC	47 min
8	50 m	locker		3 min		50 min
9	25 m	Baumstamm (in Rückenlage mit aus dem Wasser gehobenen Flossen zuerst) schwimmen	Wasserlage	4 min		
10		Zielspritzen mit Schnorchel auf stehende Bretter	Spiel	6 min		
11	100 m	Ausschwimmen zu zweit oder dritt: Kraul, über der Wasseroberfläche klatschen sich die Hände ab		6 min		
12	0 m	Mit offenen Augen und offenem Mund ausgeatmet auf den Boden hinsetzen	Sicherheit	4 min	ohne ABC	
	0 m			70 min		

Abenteuer 7: Kampf um die Schatztruhe

Nr.	Zeit in Min.	Übungen	Lernziel	Gesamtzeit	Hilfsmittel	Kommentar
1	200 m	Einschwimmen		8 min	ABC	
2	4 x 50 m	25 m Kraultechnik (Reißverschluss, Abschlag, Fäuste, gespreizte Finger)	Schwimmtechnik verbessern	8 min	ABC	
	Stationen					
3	1. Station:	Zeittauchen mit 1. Vollatmung, 2. Lungenseitenatmung	statisches Training	10 min		
4	2. Station:	Abtauchen 1. normal 2. mit Maske ausblasen 3. mit Maske absetzen und wieder aufsetzen	Technik/Sicherheit	10 min		
5	3. Station:	Streckentauchen 1. normal 2. Delfinbeinschlag 3. in Rückenlage	dynamisch	10 min		
6		Schatz finden	Erfolg	4 min		
7		Wasserball	Spiel	10 min		
8		Springen vom 3 m-Brett	Spaß	5 min		
	ca. 700 m			65 min		

DUC Hanau – Jugend

Zum 1. Abenteuer:

Odysseus:

Meine Seefahrer und Seefahrerinnen,

ich bitte um eure Aufmerksamkeit. Ich weiß, ihr habt viel in den letzten Monaten geleistet. Es hat sich gelohnt: Wie ihr seht, haben wir mit unserem trojanischen Pferd Troja niedergebrannt. Kein Trojaner wird sich uns nun in den Weg stellen. Dennoch erwartet uns nun eine neue abenteuerliche Reise, es geht in die Heimat. Betet das Poseidon den Wind nicht gegen unsere Segel wehen lässt!

Lasst uns dazu das Schiff vorbereiten.

Sternverteilung:

Kompass/Segel	3 Sterne
Schwert/Pistole	2 Sterne
Piratenhut /Essen	1 Stern
Flasche Rum/Holzbein	Niete

Zum 2. Abenteuer:

Odysseus:

Das Schiff ist nun bereit. Wir können aufbrechen. Nach dem langen trojanischen Krieg ist es wieder an der Zeit eure Seekenntnisse unter Beweis zu stellen, damit wir möglichst schnell nach Hause segeln können.

Sternverteilung:

Schönster Palstekknuten	1-3 Sterne
Tanz am Seil	1-3 Sterne
Bester Sprung	1-3 Sterne

DUC Hanau - Jugend

Zum 3. Abenteuer:

Erzähler:

Odysseus und seine Männer kommen auf eine Insel. Er nimmt 12 Männer mit, um die Insel zu erkunden. Auf der Insel sehen sie riesige Früchte. Sie finden eine große Höhle, in der sie auf eine Schafherde stoßen. Die Erde fängt plötzlich an zu donnern und ein Zyklop, ein einäugiger Riese, betritt die Höhle.

Zyklop:

Wie heißt du?

Odysseus:

Niemand.

Zyklop:

Ich heiße Polyphem.

Erzähler:

Polyphem nimmt zwei von Odysseus Männern und frisst sie. Odysseus und seine Männer wollen fliehen, aber Polyphem geht zuerst aus der Höhle mit seiner Schafherde.

Odysseus:

Ich habe eine Idee. Wir spitzen diesen Baumstamm mit einem Speer an und warten bis der Zyklop schläft.

Erzähler:

Die Männer warten. Polyphem kehrt zurück in seine Höhle und schläft ein. Darauf nehmen die Männer den angespitzten Baumstamm und stoßen ihm in das einzige Auge. Polyphem schreit so laut, dass die anderen Zyklopen aufwachen und rufen, was denn los sei. Darauf sagt er:

Zyklop:

Niemand hat mir ins Auge gestochen.

DUC Hanau – Jugend

Erzähler:

Also schlafen die Zyklopen wieder ein. Am nächsten Morgen lässt Polyphem die Schafe aus der Höhle, die Männer klammern sich an die Schafe und rennen dann zum Schiff. Dabei verrät Odysseus seinen Namen.

Odysseus:

Ich bin Odysseus!

Erzähler:

Polyphem wirft Steine nach dem Schiff, verfehlt es aber. Polyphem betet zu seinem Vater Poseidon, dem Gott der Meere. Dieser ist nun wütend und bereitet Odysseus und seinen Männern viele Schwierigkeiten in den nächsten Jahren.

Auf der Weitefahrt begegnen Odysseus und seine Männer einer Schar Meerjungfrauen. Nur schwer lösen sich die Männer von den Meerjungfrauen.

Sternverteilung:

Ariell	3 Sterne
Triton, Ariells Vater	2 Sterne
Sebastian, die Krabbe	1 Stern
Eric	Niete

DUC Hanau - Jugend

Zum 4. Abenteuer:

Erzähler:

Auf der weiteren Fahrt umfährt Odysseus die gefährliche Passage der Plankten, zweier in Flammen gehüllten Felsen. Stattdessen fährt er auf der Straße von Messina. Dort begegnet er

Später treffen sie auf Charybdis, einem gefährlichen Wasserstrudel, der dreimal am Tag das Wasser einzieht und später wieder ausspuckt. Charybdis nimmt natürlich Odysseus Schiff mit. Nach einer wilden Fahrt ist das Schiff größtenteils unversehrt und die Männer können weiterreisen. Um wieder auf den richtigen Weg zu kommen, bedarf es heute guter Navigation.

Sternverteilung:

Maske ausblasen	1-3 Sterne
Maskenübung mit Verlieren	1-3 Sterne
Ohne Augenlicht	1-3 Sterne

DUC Hanau - Jugend

Zum 5. Abenteuer:

Erzähler:

Nach 10 Tagen auf See erreicht Odysseus mit seinen Männern die Insel Ogygia und werden von der Nymphe Kalypso in Empfang genommen.

Kalypso zu Odysseus:

Ich mache dich zu meinem Geliebten. Wenn du hier bleibst, mache ich dich unsterblich.

Erzähler:

Odysseus verbringt nun 7 Jahre mit Kalypso auf der Insel. Yoga gehört nun zu seinem Morgengebet.

Später:

Athene setzt sich für Odysseus im Olymp ein, dass dieser heimkehren kann. Natürlich wählt sie einen günstigen Zeitpunkt, um Zeus zu überzeugen, denn Poseidon ist nicht da. Odysseus muss ein Puzzle lösen, damit er dem Zauber Kalypsos entkommen kann.

Sternverteilung:

Schönste Yogahaltung	1-3 Sterne
Schönste Wende	1-3 Sterne
Bester Puzzler	1-3 Sterne

Zum 6. Abenteuer:

Sternverteilung:

Kraul unter Wasser	1-3 Sterne
Baumstamm	1-3 Sterne
Kraul zu zweit	1-3 Sterne

DUC Hanau - Jugend

Zum 7. Abenteuer:

Odysseus und seine Männer werden schlafend in ihre Heimat gebracht. Da erkennen sie allerdings ihr Land nicht wieder. Sie müssen gegen die daheimgebliebene Landsleute antreten und ihr Hab und Gut zurückerlangen. Zum Glück hat Odysseus den Schlüssel zur Schatzkammer gut versteckt.

Trainingsgestaltung:

Es werden drei Inseln aufgesucht und jeweils von einem Pirat bewohnt. Die Jugend wird in verschiedene Teams aufgeteilt. Jedes Team muss mit dem Piraten verhandeln, damit es die Aufgaben erfährt, um diese zu meistern und zur nächsten Insel schwimmen zu können. Wenn sich der Pirat und das Team in Sternen als Zahlungsmittel nicht einig werden, kann auch auf Tauchtheorie-Aufgaben oder beliebige Währungen ausgewichen werden. Nach allen drei Inseln findet das schnellste Team den Schatz, indem es Hinweise auf den Standort bekommt.

Referenzen zur Geschichte:

Wikipedia