

Das kindgerechte Apnoetraining – Spiele, Hilfsmittel, Übungen

Dokumentation der Umsetzung des Themas »Das kindgerechte Apnoetraining – Spiele, Hilfsmittel, Übungen« im Höchster Schwimmverein 1893 e.V. im Rahmen der Teilnahme am HTSV Jugendpreis »Der goldene Konrad«.

Planung:

Das Apnoetraining ist bereits einer der Grundbausteine des Kinder- und Jugendtauchtrainings, jedoch bietet der HTSV Jugendpreis den Anstoß, Apnoe langfristig verstärkt ins Training zu integrieren.

Grundlegende Randbedingungen für die Planung ergeben sich hierbei aus der Ausstattung des Vereins. Die Infrastruktur bestimmt als einer der Punkte maßgebend das Apnoetraining. Im Höchster Hallenbad finden wir optimale Verhältnisse vor, so stehen uns für das Training ein Sprungbecken mit 3,8 m Tiefe, mehrere 25-Meter-Bahnen mit einer Tiefe von 1,2 bis 1,8 m und ein Lehrbecken mit 1 m Wassertiefe zur Verfügung, allesamt mit ausreichend warmem Wasser. Durch die alleinige Nutzung mit der Trainingsgruppe und die Überschaubarkeit der Becken sowie die Notfalleinrichtungen im Schwimmbad ist ein Höchstmaß an Sicherheit gewährleistet. Ein weiterer entscheidender Punkt ist die personelle Situation während des Trainings. Die Trainer sollten tauchsportlich qualifiziert, darüber hinaus auch jugendpädagogisch geschult sein und entsprechend der Gruppengröße in ausreichender Anzahl vor Ort sein.

Auch hier ist der Höchster Schwimmverein bestens aufgestellt. Die Leitung des Trainings obliegt einem Trainer C mit zusätzlicher Qualifikation eines Jugendleiters DOSB und Funktionär des Jugendausschusses. Komplettiert wird die Trainingsleitung durch einen von vier erfahrenen Tauchlehrern, die im Wechsel eingesetzt werden. Darüber hinaus stehen noch drei weitere Assistenztrainer zur Verfügung, die als Jugendgruppenhelfer auch entsprechend geschult sind.

Weitere Randbedingungen der Planung sind die Anforderungen an die Teilnehmer des Trainings. Grundsätzlich bestehen drei Arten an Voraussetzungen an die Teilnehmer, um ein erfolgreiches und sicheres Apnoetraining zu verwirklichen. Die formalen Voraussetzungen sind auf das Niveau festgelegt, das auch zum Gerätetauchen befähigt. So ermöglicht eine gültige Tauchtauglichkeitsuntersuchung der Teilnehmer auch den Einsatz von Tauchgeräten für das Apnoetraining und gibt zusätzlich Sicherheit über den gesundheitlichen Zustand. Über die gesundheitliche Eignung hinaus erfordert der Tauchsport weitere körperlich-motorische Voraussetzungen von den Teilnehmern. Neben der Wassergewöhnung ist ein korrekter Schwimmstil unumgänglich um die Wassersicherheit zu erlangen. Von den Teilnehmern werden auch intellektuelle- kognitive Voraussetzungen verlangt, denn nur mit Kooperationsfähigkeit und Disziplin sind Partnersicherung und andere sicherheitsrelevante Themen umsetzbar. Für den Tauchsport existieren darüber hinaus auch noch technologische Voraussetzungen, die eine passende ABC-Ausrüstung und unter Umständen einen individuellen Kälteschutz beispielsweise durch einen Shorty umfassen.

Erst nachdem diese Randbedingungen analysiert worden sind, können auf dieser Basis die eigentlichen Trainingsinhalte geplant werden. In Hinblick auf die Zielsetzung müssen die Trainingsschwerpunkte ganzheitlich und über einen langen Zeitraum geplant werden. Dazu fand ein Treffen der zuständigen Trainer statt, bei dem in einer Brainstorming-Runde das Konzept zum kindergerechten Apnoetraining erarbeitet wurde.

Dieses Konzept enthält eine Vielzahl an verschiedenen Übungen, die größtenteils unabhängig von einander, im Training eingesetzt werden können. Grundsätzlich haben alle Übungen einen Erlebnischarakter, sodass auf spielerische Weise die Apnoefähigkeiten gesteigert werden. Darüber hinaus wurde besonderer Wert darauf gelegt, dass die Übungen Schnittstellen zu anderen Disziplinen aufweisen und so weitere, im Tauchsport wichtige Kompetenzen, wie beispielsweise Teamfähigkeit und Sicherheit betont werden.

Da im Umfang dieser Dokumentation nicht näher auf das komplette Konzept eingegangen werden kann, aber dennoch der Inhalt konkret verdeutlicht werden soll, um so ein Abbild der Vielseitigkeit und Ganzheit zu ermöglichen, befindet sich ein stichpunktartiger Auszug im Anhang.

Unterstützung gab es dabei von Seiten des Abteilungs- und Vereinsvorstands und des Jugendausschuss. Darüber hinaus standen uns erfahrene Tauchlehrer beratend zur Seite und die erwachsenen Taucher standen als Probanden für ein Probetraining zur Verfügung.

Ziel des Konzeptes ist es, die Kinder und Jugendlichen darauf hin zu trainieren, um mit ihnen auch in heimischen Gewässern Apnoe zu tauchen. Somit ergibt sich als Zeitrahmen ein halbes Jahr bis die sommerlichen Temperaturen kindgerechte Tauchgänge im Freigewässer ermöglichen. In diesem Zeitraum werden die Apnoeübungen über mehrere Trainingstermine verteilt, wobei im Folgenden exemplarisch eine Trainingsstunde beleuchtet wird.

Durchführung:

Um die Machbarkeit der Übungen zu analysieren und erste Anhaltspunkte für Verbesserungen zu gewinnen, wurde vorab eine Auswahl an Übungen des Trainingskonzeptes im Kontext des Erwachsenentrainings getestet. Dabei wurde eine Vielzahl an Übungen in der begrenzten Zeit von den Erwachsenen durchgeführt, um mit den daraus resultierenden Erkenntnissen den ersten Einsatz dieser Übungen im Kindertraining zu optimieren.

Der erste Teil den Trainings dient zum lockeren Aufwärmen auf den 25-Meter-Bahnen, um einerseits Elemente des Konditionstrainings aufzugreifen und andererseits dafür zu sorgen, dass die Teilnehmer gut aufgewärmt in den Apnoeteil starten können. Den Übergang zum Apnoeteil bietet die Übung zum Wasser-Nase-Reflex, mit der die Teilnehmer etwas zur Ruhe kommen sollen und der Tauchreflex angesprochen werden soll. Eine langsame Steigerung hin zum Apnoe ergibt sich durch Wellentauchen, bei dem mehrmals kurze Strecken getaucht werden. Da eine zuverlässige Sicherung beim Apnoetauchen unumgänglich ist, werden Zweierteams mit möglichst gleicher Leistungsfähigkeit zusammengestellt, die im Folgenden die Partnersicherung wahrnehmen. Darüber hinaus befindet sich immer mindestens einer der Trainer im Wasser bei den Teilnehmern und ebenfalls mindestens ein Trainer am Rand um den Überblick über die Gruppe zu haben. Für die nächste Übung werden zwei Duploplatten mit Duplosteinen auf den Grund des Schwimmbeckens versenkt. An jeder der zwei Platten sollten sich mindestens zwei Zweierteams positionieren. Bei jedem Übungsdurchgang gibt der Trainer am Rand eine Form, wie zum Beispiel Quadrat, Kreuz, Kreis oder Dreieck vor, die jeweils ein Zweierteam mit den Duplosteinen auf die Platte stecken soll. Ein anderes Zweierteam, das sich an der Oberfläche befindet, sichert dabei das tauchende Zweierteam. Nach einem Durchgang gibt es einen Rollentausch zwischen den tauchenden und sichernden Zweierteams und es wird eine neue Form vorgegeben. In dieser Übung wird Zeittauchen in Verbindung mit kognitiver Arbeit und geringer

Bewegung trainiert. Eine entscheidende Rolle spielt dabei, dass die Teilnehmer diese Übung ruhig durchführen und mit dem Partner zusammenarbeiten. Nach dieser statischen Übung dient Kraulschwimmen als eine aktive Pause und um ein Auskühlen der Teilnehmer zu verhindern.

Nach dieser Variation des Zeittauchens folgt mit dem Streckentauchen eine weitere klassische Disziplin des Apnoetauchens. Gestartet wird zunächst mit 25 Meter Streckentauchen, wobei die jeweiligen Zweierteams zur Partnersicherung dienen. Nach 25 Metern findet ein Rollentausch statt, und der sichernde Partner taucht nun seinerseits die Strecke. Im Anschluss wird diese Übung erneut durchgeführt, jedoch wird nur der Brustarmzug bzw. der Armzug nach dem Schlüssellochmuster zum Vortrieb genutzt und besonders die Gleitphase zwischen den Armzügen betont. Für die weiteren Übungen wird das Schwimmbecken verlassen und im Folgenden das tiefere Sprungbecken genutzt. Auch der Wechsel in das andere Becken wird für eine Übung genutzt. Die Teilnehmer platzieren ihre Flossen am Beckenrand und versenken ihre Schnorchel im Sprungbecken. Die Maske wird aufgesetzt und mit einem Fußsprung vom 3-Meter-Brett respektive 1-Meter-Brett sollen die Teilnehmer ins Wasser springen und direkt unter Wasser ihren Schnorchel antauchen und anlegen. Erst danach soll aufgetaucht werden und der Schnorchel ausgeblasen werden. Bei dieser Übung ist nicht nur die Sicherung des Sprunges notwendig, sondern auch die Sicherung der direkt anschließenden Apnoephase. Des Weiteren muss besonders auf den Druckausgleich geachtet werden, weil mit dem Sprung in kurzer Zeit die maximale Tiefe des Beckens erreicht wird. Im Anschluss ziehen die Teilnehmer wieder ihre Flossen an, um danach gemeinsam als Gruppe einmal alle stilgerecht abzutauchen. Dadurch soll auf die richtige Art des Abtauchens hingewiesen werden und der Druckausgleich überprüft werden.

Für die nächste Übung ist es nötig, ein stabiles und griffiges Seil auf halber Höhe durch das tiefe Becken zu spannen. Dazu wird das Seil mit zwei Saugnäpfen an den Wänden befestigt, sodass es sich auch bei kräftigem Zug nicht lösen oder reißen kann. Die Teilnehmer starten alle kurz hinter einander und ziehen sich unter Wasser nur mit ihren Händen am Seil entlang. Dabei darf das Seil nur dann losgelassen werden wenn man keine Luft mehr hat und auftauchen will. Wenn ein Teilnehmer am Ende des Seiles ankommt, muss er wieder umdrehen und sich in die entgegengesetzte Richtung weiter am Seil langziehen. So kommt es unweigerlich zu der Situation, dass sich zwei Teilnehmer gegenüber stehen und ausweichen müssen. In dieser Situation sind die Teilnehmer dazu angehalten, die drei Dimensionen der Bewegung im Wasser voll auszunutzen und so auszuweichen ohne dabei das Seil loszulassen.

Nach diesen Übungen zum Streckentauchen und allgemeinen Apnoeübungen in Bewegung folgt der letzte der drei Übungskomplexe, der verdeutlicht, wie weit Apnoetauchen auch ohne komplett eingatmeten Zustand möglich ist. Dazu werden die Grundlagen in der Übung »Toter Mann« geübt. Die Teilnehmer gruppieren sich wieder in den Zweier-Teams, wobei ein Partner taucht und der andere sichert. Der tauchende Partner atmet fast komplett aus und lässt sich dann zum Grund sinken. Wenn er keine Luft mehr hat, wird aufgetaucht und die Rollen getauscht.

Diese Grundlagen bilden die Basis für die nächste Übung. Die Vorbereitungen auf diese Übung müssen jedoch schon einige Tage vorher beginnen. Ein Luftballon wird mit Wasser gefüllt, verschlossen und dann mehrere Tage im Gefrierschrank gelagert. Wenn das Wasser komplett durchkristallisiert ist, kann der Luftballon entfernt werden und man erhält eine massive Eiskugel. In einer Gefriertasche lässt sich diese Eiskugel problemlos zum Ort des Trainings transportieren und dort bis zum Einsatzzeitpunkt aufbewahren. Bei der Gruppenübung befindet sich immer ein

Teilnehmer mit der Eiskugel am Grund des Sprungbeckens. Die Eiskugel muss immer unter Wasser bleiben und die Übung ist dann beendet, wenn die Eiskugel komplett geschmolzen ist. Der Teilnehmer mit der Kugel unter Wasser muss von einem anderen Teilnehmer abgelöst werden, bevor er keine Luft mehr hat. Dabei darf die Eiskugel nur unter Wasser übergeben werden. Bei dieser Übung wird neben den Apnoefähigkeiten auch die Gruppendynamik geschult, weil der Teilnehmer mit der Eiskugel in seinen Händen nicht anzeigen kann, wenn er keine Luft mehr hat. Es gilt also als Gruppe auf diesen Teilnehmer zu achten und die Ablösung abzusichern. Außerdem hat diese Übung einen besonderen Reiz, weil Eis als komplett unübliches Material für eine Übung eingesetzt wird und gleichzeitig auch die zeitliche Komponente darstellt.

Für die letzte Übung wird das vorher verwendete Seil von den Saugnäpfen entfernt und stattdessen eine handelsübliche Wäscheleine dort befestigt und auf dem Grund des Beckens wird ein Behälter mit Wäscheklammern positioniert. Die Aufgabe für die Teilnehmer ist es nun, ihre ABC-Ausrüstung mit den Wäscheklammern an der Wäscheleine aufzuhängen. Bei dieser vielschichtigen Übung sind neben den Apnoefertigkeiten auch noch Geschick gefragt und auch das Tauchen mit unvollständiger ABC-Ausrüstung.

Nach der Übung helfen die Teilnehmer beim Abbau der Wäscheleine und sammeln ihre ABC-Ausrüstung zusammen. Zum Abschluss des Trainings bietet sich noch mal ein kurzes Ausschwimmen an, das auch im Sprungbecken stattfinden kann.

Reflexion:

Grundlage der Reflexion ist die geschilderte Probe der Übungen beim Erwachsenentraining. Diese Probe lief trotz der Vielzahl an Übungen in kurzer Zeit sehr erfolgreich ab und lieferte eine gute Einschätzung zu den einzelnen Übungen. Auch von den Teilnehmern kam ein durchweg positives Feedback.

In wie weit das Konzept auch im Kinder- und Jugendtraining erfolgreich eingesetzt werden kann, wird sich im Laufe der Zeit zeigen. Das Konzept ist jedoch grundlegend auf dem Erfahrungsschatz bezüglich der Arbeit mit Kindern geplant und somit bereits auf deren Bedürfnisse und Anforderungen angepasst.

Wenn wir gewinnen...

Wenn der Höchster Schwimmverein den HTSV Jugendpreis »Der goldene Konrad« gewinnt, wird das Preisgeld zur Anschaffung von Material für das Kinder- und Jugendtraining eingesetzt. Dazu gehört der Kauf von Unterwasserspielzeug, um so noch vielfältigere, kreativere Übungen im Training zu ermöglichen sowie die Anschaffung von passenden Kindermasken, die an neue Teilnehmer verliehen werden können, um die Teilnahme an einem Probetraining von Seiten der Ausrüstung noch kindgerechter zu gestalten.

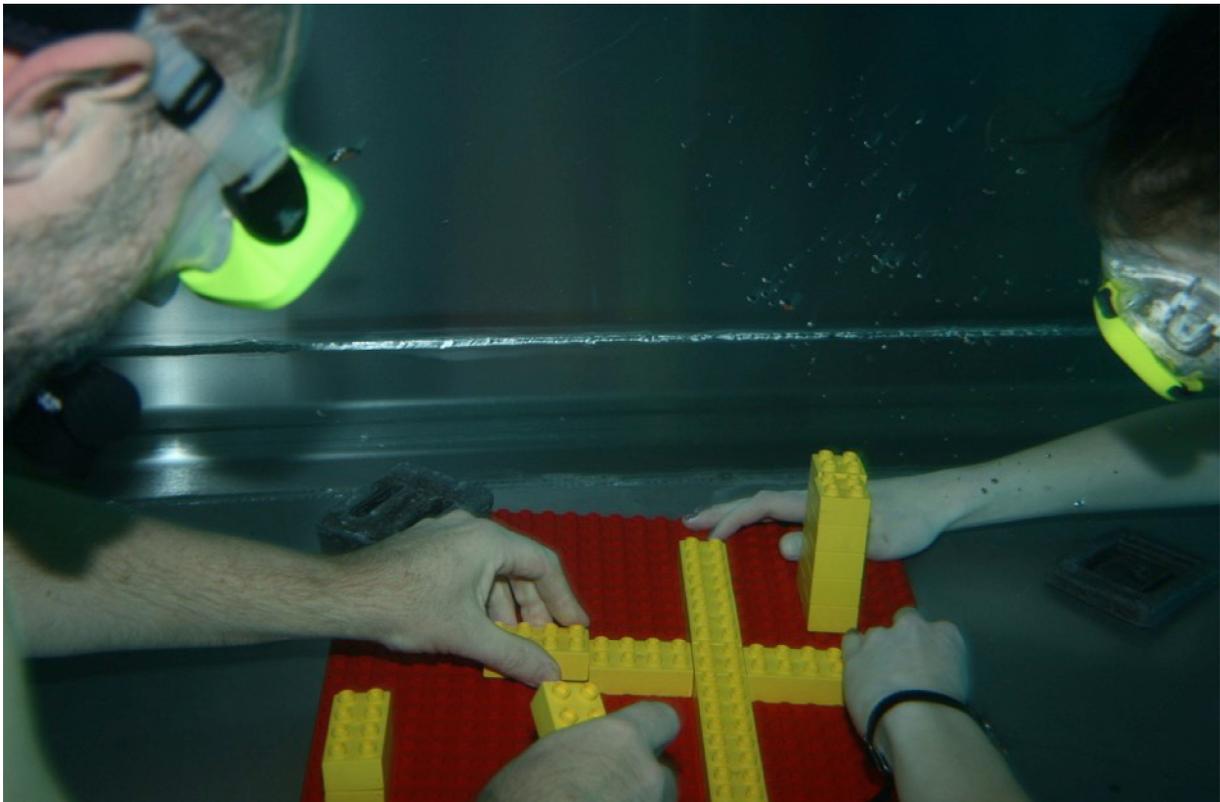
Anhang:

Anhang 1 – Stichpunktartiger Auszug aus dem Konzept:

- Zeittauchen
 - Dabei Ausrüstungsteile ablegen
- Kachelnzählen
 - Möglichst langsam Kacheln zählen
- Streckentauchen
 - Schraube (Orientierung)
 - Salto (besser im tiefen Becken)
 - Mit Zwischenstop (Saugnapf)
 - Im tiefen Becken Sicherung mit zwei DTG-Tauchern
 - Auf Bahn
 - Im ausgeatmeten Zustand
 - Ohne Flossen
 - Nur Arme
 - Arme plus Brustbeinschlag
 - Ohne Arme (verschiedene Stile)
- Toter Mann
 - Ausgeatmeter Zustand
 - Keine Bewegung
 - Dann Strecke tauchen
 - Im tiefen Becken
- Sammeln von Gegenständen
 - Parcours legen
 - Bauklötze
 - Spielkarten
- Parcours durchtauchen
 - Durch Tore und Ringe
 - Eislochtauchen
 - Ringe übereinander
- Murrel- und Löffeltauchen
 - Vorbereitung: Tischtennisbälle auf Wasseroberfläche pusten
- Unter Wasser malen
 - Montagsmaler
- Sachen Unterwasser bauen
 - Duplo
 - Kreativ Bauen
 - Nachbauen
- Memory
- Gegenstände sortieren
- Knoten
 - Schleife
 - Palstek
 - Knoten vorher üben
- Gegenstände zu Formen und Mustern legen
- An Seilen lang ziehen
 - Saugnapf
- Eiertaaehen
 - Mit Golfbällen oder Tischtennisbällen

- Wäscheleine
- Sprung vom 3-m-Brett
 - o ABC anziehen und Springen
 - o ABC in der Hand und unter Wasser anziehen
- Sandwichtauchen
- Gegenstand durchreichen
 - o Eiskugel
- Letzter vorbei
 - o Vordermann lasst sich ab und Gruppe drüber
 - o Kettenfahrwerk
 - o Letzter taucht unter der Gruppe durch
- Eimer aufpusten

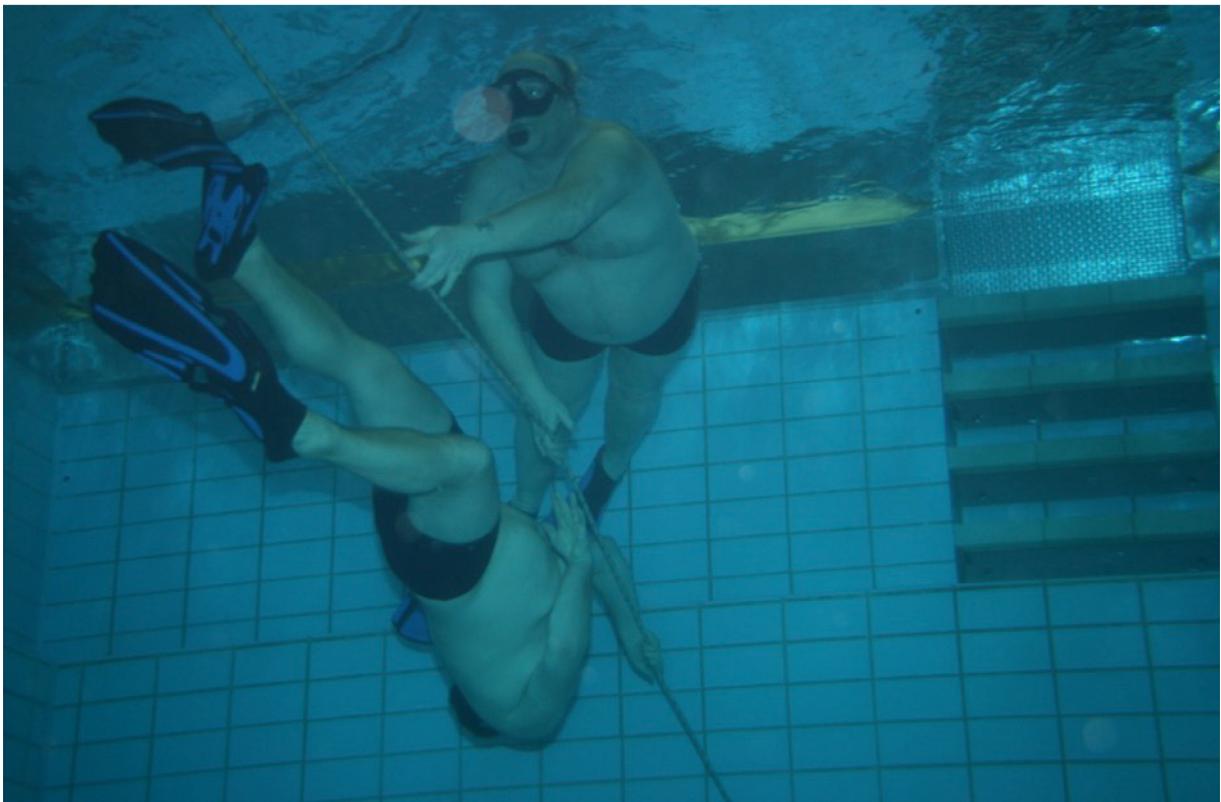
Anhang 2 – Übung Duplosteine



Anhang 3 – Übung Duplosteine



Anhang 4 – Übung Seil



Anhang 5 – Übung Eiskugel



Anhang 6 – Übung Wäscheleine



Anhang 7 – Gruppenfoto

