

Tauch-Sport-Club

- atlantis - e.V.

Frankfurt / Main

Peter Helbig, Ringstr.21, 63546 Hammersbach ☎ 06185/ 80 220, 📧 : RuthPet@aol.com

Mitglied im Deutschen Sportbund
im Hess.Tauchsportverband e.V.
im Verband Dtsch. Sporttaucher e.V.
im Landessportbund Hessen e.V.
im Deutschen Naturschutzring
in der Confédération Mondiale des
Activités Subaquatiques (CMAS)

Ehrenmitglied: Dr. Hans Hass

Bewerbung für den goldenen Konrad

„Das kindgerechte Apnoetraining – Spiele, Hilfsmittel, Übungen“



1. Planung

Bei der HTSV-Jugendfahrt nach Österreich im Sommer war ein Großteil unserer Jugend mitgefahren. Dort erzählten unsere Betreuer vom goldenen Konrad und fragten uns, ob wir daran teilnehmen wollten. Unter „kindgerechtem Apnoetraining“ konnten wir uns erst mal nichts Genaues vorstellen und wollten wissen, was zu Apnoe gehört. Wir setzten uns zusammen und schauten gemeinsam in die KTSA Ordnung/VDST Ordnung für Apnoe, die Max dabei hatte. Apnoe besteht neben der Theorie aus drei Praxis-Kategorien: Zeittauchen, Streckentauchen und Tieftauchen – und diese erfolgen alle ohne Gerät. Bei den verschiedenen Anforderungen an die Abzeichen stellten wir fest, dass wir nicht immer über die notwendigen Schwimmbadbedingungen verfügen. Im Sommer findet das Training im Stadionbad Frankfurt statt. Dort ist das Trainieren des Tieftauchens kein Problem, da das Sprungbecken 4,50m tief ist. Allerdings bestand das Problem, dass in den Sommerferien nicht immer alle da sein konnten und das Training nach den Ferien aufgrund der Temperaturen bald ins Hallenbad verlegt werden sollte. Eine schnelle Planung unserer Apnoeübungen war notwendig.



Besprechung des Freitauchgangs (Alex und Jan)

Tauchlehrer-Perspektive:

Apnoeübungen eignen sich wunderbar zur Ergänzung des regulären Flossen- oder Gerätetrainings. In den meisten Fällen können diese ad hoc ins Schwimmbadtraining eingebaut werden. Die Teilnehmer nehmen das Apnoetraining aber als solches besonders gut wahr, wenn es sich aufbauend über mehrere Trainingstermine und mit wechselnden Übungen erstreckt. Eine Grobplanung abhängig von Schwimmbadgegebenheiten und Gruppenstärke ist daher zu empfehlen.

Wir haben uns überlegt, die beiden sehr unterschiedlichen Schwimmbäder zu nutzen und auch Freitauchübungen in Schönbach zu versuchen. Hierdurch sollen die Kinder und Jugendlichen das Apnoetauchen als einen eigenständigen Aspekt des Sporttauchens erleben.

2. Durchführung

2.1. Stadionbad

Bei dem ersten Training nach den Ferien erzählte uns Jan, was es denn mit Apnoe auf sich hat. Wir testeten unser Lungenvolumen bei einem ersten Zeittauchen und stellten fest, dass die Zeit ganz schön lange dauern kann, wenn man die Luft anhält. Außerdem wird einem schnell kalt, wenn man sich ohne Bewegung im Wasser aufhält. Der kühle Sommer war auch nicht gerade hilfreich.

Beim Tieftauchen konnten wir uns wieder bewegen und übten es im Sprungbecken. Es ist eine ziemliche Umstellung, wenn man auf einmal ohne Gerät nach unten kommen will. Mit den richtigen Tricks und etwas Blei hatten wir den Bogen bald raus.



Yoga und Fitness als Vorbereitung aufs Apnoetauchen

2.2. Schönbach

Tieftauchen ist ja schön und gut, aber bei gut vier Metern ist im Stadionbad Schluss. Beim HTSV-Jugendgrillen in Schönbach wollten wir tiefer tauchen. Im Vorhinein gab es nochmals eine Erinnerung, dass wir auch alle einen Bleigürtel mitnehmen, denn ohne diesen kämen wir im Neoprenanzug wohl kaum hinunter. In Schönbach besprach Jan mit jedem einzeln vorher die Freitauchübung. Wir gingen nochmals durch, was wir bereits im Schwimmbad geübt hatten. Davina stand daneben und gab uns weiteres Blei, wenn es notwendig war. Wer dran war, schwamm mit Jan zur Boje, die zur 5-Meter-Plattform führt. Dort sortierte man noch mal seine Gedanken und kam zur Ruhe. Jan tauchte mit Gerät ab, um uns unten zu sichern. Dabei achtete er darauf, dass er immer in Sichtweite war. Weitere Sicherungstaucher waren an der Oberfläche bzw. tauchten ein Stück mit ab. Dann hieß es, ruhig werden, den Freitauchgang in Gedanken durchgehen, Luft holen und abtauchen. Sobald wir bei Jan waren, gaben wir ihm das OK-Zeichen und tauchten wieder auf. Nach der 5-Meter-Plattform peilten wir die 10 Meter an. Wir schwammen wieder zur Boje. Und

wieder das gleiche Procedere: ruhig werden, Gedanken sortieren, Luft holen und abtauchen. Jan erwartete uns auf einem Teil der Strecke und tauchte mit uns gemeinsam ab, wenn alles ok war. Wir haben fast alle die 10 Meter geschafft. Unsere Betreuer und wir waren sehr stolz auf uns.



Ruhig werden und abtauchen, aber nur gut gesichert

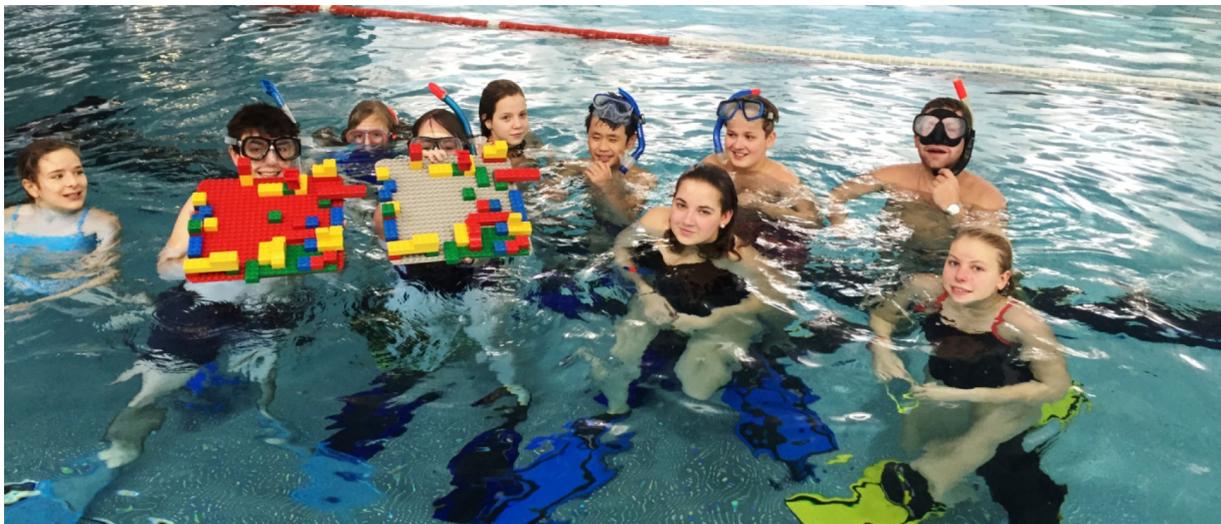
2.3. Textorbad

Nach dem Jugendgrillen wurde recht schnell die Hallenbadsaison eingeläutet. Unser Training findet seitdem im Textorbad statt. Zum Glück hatten wir das Tieftauchen schon behandelt, denn das ist bei einer Wassertiefe von 1,35 m im gesamten Becken nicht möglich, aber Zeit- und Streckentauchen gehen prima.

Vor der nächsten Apnoeeinheit machte Davina mit uns ein bisschen Yoga. Ein Nasenloch zuzuhalten ist zwar etwas seltsam, aber wenn man ruhig atmet, wird man wirklich etwas entspannter. Tiefenentspannt ging es ins Wasser und wir übten den Wasser-Nase-Reflex. Wenn unser Gesicht auf kühles Wasser stößt, sinkt unsere Herzfrequenz und wir verbrauchen weniger Sauerstoff. Praktisch. Davina gab uns den Tipp, beim Zeittauchen die Augen zu schließen und in Gedanken in Ruhe durch unsere Wohnung zu gehen. Manche waren ziemlich schnell fertig, vielleicht sind die gerannt. ;-) Mit diesem Tipp ging es zu Jan zum ersten Zeittauchen des Abends. Dann begann das übliche Training mit Einschwimmen etc. Michi und Davina waren mit uns im Wasser und Jan stand am Beckenrand und verteilte Duplo-Steine. Duplo-Steine? In zwei Gruppen geteilt mussten wir die 25 m des Becken durchschwimmen, uns einen Stein schnappen und zurückschwimmen, um gleiche wieder zu starten. Es galt die meisten Steine für sein Team zu sammeln. Es waren viele Steine und es wurde auf die Dauer anstrengend. Kurz nach diesem Spiel sollten wir schon wieder Zeittauchen machen. Puh! Wo soll uns denn die Puste bleiben?

Die Duplo-Steine ließen uns nicht los. Dieses Mal verteilten sie Jan und Davina auf zwei Bahnen im 25-m-Becken und in der Mitte versenkte Michi eine Duplo-Platte. Nun erhielten wir folgenden Auftrag. „Taucht/Schwimmt zu den Steinen hin und nehmt euch einen. Anschließend taucht ihr zu der Platte in der Mitte und befestigt den Stein auf der Platte. Dann holt ihr den nächsten Stein.“ Los ging's! Am Anfang waren wir ein Knäuel aus Menschen und Flossen, in dem alle versuchten, ihren Stein auf die Platte zu bekommen, aber dann konnten wir uns doch sortieren und organisierten uns so, dass immer nur zwei an der Platte sind. Gelegentlich löste sich ein Stein von der Platte, der dann aber kurzer Hand wieder befestigt wurde. Durch das Spiel merkten wir kaum, dass wir erneut die Luft recht lange anhielten. Als alle Steine verbaut waren – wir könnten wirklich gute atlantisch-Architekten sein –, dachten wir, wir hätten es geschafft. Aber nein, Jan zauberte eine weitere Tüte mit Duplo-Steinen hervor und sagte uns, dass es dieselbe Menge an Steinen, identisch in Form und Farbe sei. Diese verteilte er wieder im Wasser. Noch mal das Ganze? Ist doch albern! Nein, es kam anders. Es wurde erneut eine Platte versenkt, neben der bereits versenkten. Wieder sollten die Steine mittels tauchen eingesammelt und anschließend auf der Platte befestigt werden, aber dieses Mal sollten wir unser erstes Bauwerk exakt nachbauen. Oh je! Hätten wir das gewusst. Doch es half nichts und wir starteten Runde zwei. Die Puste musste eben etwas länger reichen, denn zu schauen, wo der Stein hinkommt und ggf. die Noppen zu zählen, braucht seine Zeit. Aber wir haben es geschafft, wie das Beweisfoto

zeigt.



Die Bauwerke der Unterwasserarchitekten

Beim folgenden Streckentauchen – als Ziel 25 Meter – waren wir uns nicht sicher, wie denn die Luft reichen soll nach den vielen Übungen. Wieder sollten wir auf die Atmung achten und, wenn wir soweit waren, gesichert von Don Giggi, Michi und Davina abtauchen. Wir haben alle die 25 Meter geschafft!!! Wir durften uns kurz freuen, denn wir sollten zum dritten Mal Zeittauchen bei Jan machen. Dieses Mal hatte wir vorher genügend Zeit um uns zu erholen und zu entspannen. Davina, Michi und Jan standen draußen und sicherten uns. Auf ein Signal holten wir alle Luft und legten das Gesicht unter Wasser. Fast alle haben mindestens eine Minute geschafft, Don Giggi schaffte sogar mehr als 2 Minuten. Jan hatte

unsere Zeiten mitgeschrieben. Wahnsinn, wie lange wir die Luft anhalten können! Vielleicht schaffen wir beim nächsten Mal alle 2,5 Minuten. Auf jeden Fall wollen wir jetzt noch mehr Apnoe machen. Dann bauen wir auch zweimal den Frankfurter Messeturm unter Wasser.

Tauchlehrer-Perspektive:

Ein tiefes Becken eignet sich insbesondere für Übungen, bei denen unter Wasser Objekte manipuliert werden, da hier die Taucher genügend Abstand von der Wasseroberfläche haben, um in Ruhe ihre Tiefe halten zu können. Hierbei ist zu beachten, dass auch Kinder mit ins Training einbezogen werden, die nicht bis zum Beckenboden kommen.

In einem sehr flachen Becken sind insbesondere Streckentauchübungen und stationäres Zeittauchen gut durchführbar. Die Übungen sollten abwechslungsreich sein und die Jugendlichen durch spielerische Elemente zu immer längeren Tauchzeiten verlocken. Am Ende des Trainings können die Ergebnisse in Zeit oder Strecke gemessen werden. Das Interesse an den Ergebnissen war bei unseren Jugendlichen groß und sorgte für Erstaunen.

Das Apnoetauchen im Freigewässer sollte vorher angekündigt werden. Es sind genügend geschulte Sicherungstaucher notwendig und es ist zu beachten, dass nicht mehr jeder Taucher mit einem Bleigurt zum See kommt. Da die Apnoeübung immer vor dem Gerätetauchgang durchgeführt wird, muss darauf geachtet werden, dass die Kinder nicht zu lange im Wasser sind. Der nachfolgende Gerätetauchgang sollte entsprechend kürzer und flacher gestaltet werden.

3. Reflexion

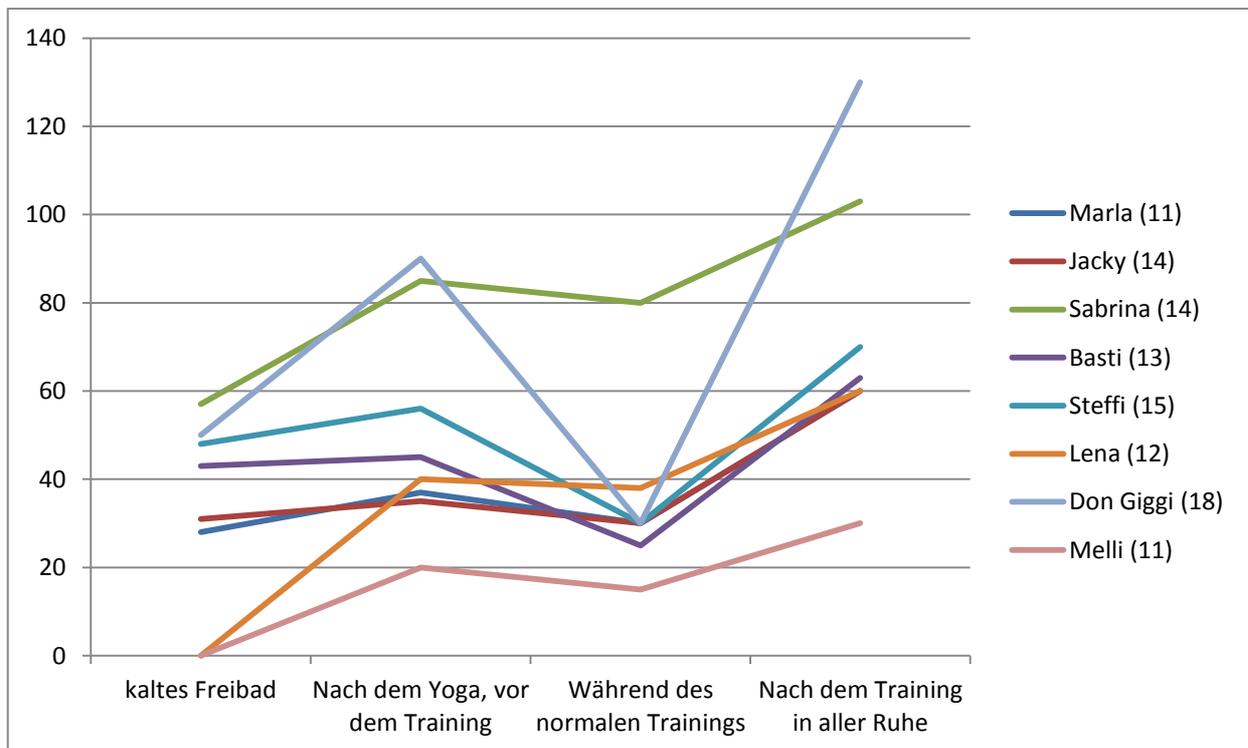
Mit diesem Thema mussten wir zügig mit dem Training im Sommer beginnen. Wenn das Schwimmbad nicht die notwendigen Gegebenheiten hat, ist das doof. Aber mit geschickter Planung kann man auch solchen Problemen begegnen. Außerdem hat sich gezeigt, dass eine geringe Wassertiefe nicht automatisch ein Apnoetraining ausschließt. Mit den Duplo-Steinen lässt sich spielerisch trainieren. So haben wir auch gemerkt, was noch alles in uns steckt.

Tauchlehrer-Perspektive:

Die Ergebnisse unserer Schwimmbad- und Freigewässerübungen haben wir notiert. Unsere Jugendlichen sind sehr daran interessiert, diese Werte im neuen Jahr als Herausforderung zu betrachten.

Die Auswertung der Daten ergab, dass nach dem Training deutlich längere Tauchzeiten erreicht werden konnten. Kaltes Wasser hat sich negativ auf die Zeiten ausgewirkt und bei allen Jugendlichen konnten dieselben Leistungsunterschiede beobachtet werden.

atlantis-Kids	Gemessene Zeiten in Sekunden:					
	17.09.2014	06.12.2014			20.09.2014	
	kaltes Freibad	Nach dem Yoga, vor dem Training	Während des normalen Trainings	Nach dem Training in aller Ruhe	Schönbach 5m-Plattform	Schönbach 10m-Plattform
Marla (11)	28	37	30	60	-	-
Jacky (14)	31	35	30	60	ja	7,5m
Sabrina (14)	57	85	80	103	ja	ja
Basti (13)	43	45	25	63	ja	7,5m
Steffi (15)	48	56	30	70	ja	ja
Lena (12)	-	40	38	60	-	-
Don Giggi (18)	50	90	30	130	ja	ja
Melli (11)	-	20	15	30	-	-
Alex (14)	-	-	-	-	ja	ja



4. Wofür wir das Preisgeld einsetzen würden...

Einen Jugendausflug ins monte mare, Rheinbach – da kann man auch Tieftauchen üben. ;-)

Einen Ausflug ins Exotarium des Frankfurter Zoos. Vielleicht kann man auch hinter die Kulissen schauen.

Ein neuer Anzug in Kindergröße für den Fundus der atlantis-Jugend wäre gut. Der alte hat sowohl an Farbe wie auch Elastizität verloren. ☹

5. Die atlantis Jugendgruppe



v.l.n.r.: Basti, Jacky, Steffi, Melli, Alex (Giggi), Davina, Jan, Marla, Sabrina, Lena

Eingereicht von:

Davina Franke und Jan Kretzschmar

Frankfurt am Main den 14.01.2015