



# Tauchsportclub Marburg e.V.



[www.tsc-marburg.de](http://www.tsc-marburg.de)



Bewerbung um den goldenen Konrad vom Tauchsportclub Marburg (TSC) zum Thema:

## Spiel und Spaß im Schwimmbad

Nach intensiver Vorbereitung konnte mit der Gründung einer eigenen Kinder- und Jugendgruppe in 2010 ein langer Herzenswunsch vieler Taucher im TSC Marburg verwirklicht werden. Die Nachwuchsabteilung fand von Anfang an großes Interesse und ist mit rund 40 Aktiven Kindern und Jugendlichen seitdem ein fester Bestandteil im Verein.

Im wöchentlichen Schwimmbadtraining wurde aus der Gruppe heraus angeregt, neben dem Training auf der Bahn und dem Gerätetauchen im tiefen Becken eine Apnoegruppe einzurichten. Bei jedem Training werden spielerische Module eingebaut. Bei der jährlichen Fahrt ins Indoor-Tauchcenter dive4life bei Köln wurden mit zuletzt 22 Teilnehmern\*innen ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt. Zum Jahresabschluss gab es Geschenke vom Nikolaus – bei – 3,80 Meter.

Um an das Thema heran zu führen, haben wir auf unterschiedlichen Ebenen recherchiert. Unsere vier Jugendgruppenhelfer haben sich um eine Sammlung von Spielen gekümmert. Dafür wurde im Internet unter anderem nach „Spiele im Wasser“ oder ähnliches gesucht. Außerdem wurde auch bei anderen Vereinen nach Spielen und Ideen nachgefragt, sowie eigene Ideen eingebracht. Umsetzungszeitraum war eine Halbjahressaison von Ende Sommerferien bis Weihnachten. Dabei haben wir im Vorfeld vor dieser Saison uns eine Deadline gesetzt und ca. ein bis zwei Monate vor Saisonbeginn uns im Ausbilderteam zusammengesetzt. Bei dem Treffen haben wir alle Informationen zusammengetragen, sprich die Spiele ausgesucht die wir für geeignet hielten. An diesem Treffen haben wir auch die Umsetzung im Schwimmbad geplant, z.B. wurde verteilt wer welche Materialien besorgt und an welchem Trainingstermin welches Spiel eingebaut wird. Für manche Spiele mussten noch Kurzzusammenfassungen geschrieben werden, weil nicht immer jeder vom Jugendausbilderteam bei jedem Training dabei sein konnte und somit das Spiel von jemand anderem durchgeführt werden konnte. Materialien die angekauft werden mussten, finanzierte der Verein, Süßigkeiten wurden von der Firma Ferrero gespendet und einige Materialien und Spenden kamen direkt von den Ausbildern\*innen.

Im Folgenden wollen wir ein paar Spiele nennen und einige genauer darstellen, die besonders gut ankamen. Ein einfaches Spiel war beispielsweise Schnorchelwechsel zweier Taucher\*innen bzw. Schnorchelstaffel. Zwei Schwimmer teilen sich einen Schnorchel und schwimmen ein paar Bahnen und Tauchen wechselweise ab. So kann einer sichern und der andere nutzt den Schnorchel an der Oberfläche. Dies haben wir öfters durchgeführt mit verschiedenen Varianten, z.B. unter Wasser eine Strecke tauchen und den Schnorchel an den nächsten weitergeben, während oben der Buddy durchschwimmt und sichert.



Abb. 1: Das "klassische" Unterwasserringtauchen

Ein weiteres Spiel was sehr beliebt und auch mit Sicherheit überall bekannt ist, war das Tauchen durch Ringe. Dies mochten die Kinder sehr, wir haben diese „vereinsübliche“ Trainingsmethode etwas modifiziert mit einem kleinen Parcours angeboten. Bei einer der Modifikationen haben wir zusätzlich zum Parcours mehrere unterschiedliche Gegenstände unter Wasser gelegt. Dabei mussten einige Gegenstände während der Übung einzusammeln und andere Gegenstände ausgewählt werden. Somit sammelten die Kinder in unterschiedlichen Durchgängen mal Spielsachen die wie Unterwassertiere aussahen oder mal „Müll“ oder mussten auf bestimmte Farben oder Formen achten. Ein sehr beliebtes Spiel war das Tieftauchen in unserem 3,8 Meter tiefen Sprungbecken. Dabei wird in einem umgedrehten, mit Blei beschwerten Eimer Luft geblasen, bis der Eimer aufsteigt. Das faszinierende an dem Spiel war wohl, dass man selbst sehen kann wie der Eimer an die Oberfläche steigt und man selbst weiß, dass man „nur“ mit der eigenen Ausatemluft diesen Effekt erzielen kann.

Zwei weitere Spiele, die zusätzliche Anschaffungen erforderten, waren das Unterwasser-Jenga und unser Würfel-Quiz. Das Unterwasser-Jenga war - wie der Name schon sagt – Jenga, aber eben unter Wasser. Dafür wurden spezielle Steine mit einem einlamierten Regelwerk im VDST-Shop gekauft. Zusätzlich haben wir ein paar Unterwassersaugnapfe am Boden befestigt, damit es den Turmbauern einfacher fällt, bei voller Lunge unter Wasser zu bleiben.

Das Unterwasserwürfelquiz funktionierte folgendermaßen: An Material benötigt man 20 unterschiedliche Fragen, die auf Karten einlamiert werden.

Auf der Rückseite werden die Karten von 1 bis 20 durchnummeriert.



Abb. 2: UW-Jenga

Die Karten werden am Beckenboden verteilt und müssen mit Blei fixiert werden. Es wurde ein zwanzigkantiger Würfel für jedes Team (Anzahl der Teams kann abhängig von der Teilnehmeranzahl eingeteilt werden) ausgehändigt. Jedes Team würfelt und ein Taucher muss dann die gewürfelte Karte antauchen, darf die Karte mit der Zahl umdrehen und sich die Frage durchlesen. Danach muss der Taucher die Karte wieder mit der Zahl nach oben drehen und das Bleistück drauflegen. Die Teamaufgabe ist es, sich die Fragen zu merken und nachdem eine bestimmte Zeit abgelaufen ist, werden die Antworten der Teams notiert und anschließend ausgewertet, wer gewonnen hat.

Um die geübten Inhalte des Trainings zu verifizieren und sicherzugehen, dass die Spiele auch eine Leistungssteigerung erbracht haben, sind wir im vergangenen November nach Köln ins dive4life gefahren. Die Fahrt wurde mit privaten Fahrzeugen und einem Bus vom Sportkreis Marburg organisiert. Die Fahrt erfolgte ohne Übernachtung, also ging es am Abend wieder zurück nach Marburg. Das Ausbilderteam sowie einige Eltern (teilweise Taucher\*innen) sind ebenfalls mitgefahren. Die Eltern waren so freundlich und haben ein kleines Picknick für die Fahrt und ein kleines Mittags-Bufferet organisiert. Vor Ort hatten wir vier Sicherungstaucher mit Gerät unter Wasser.

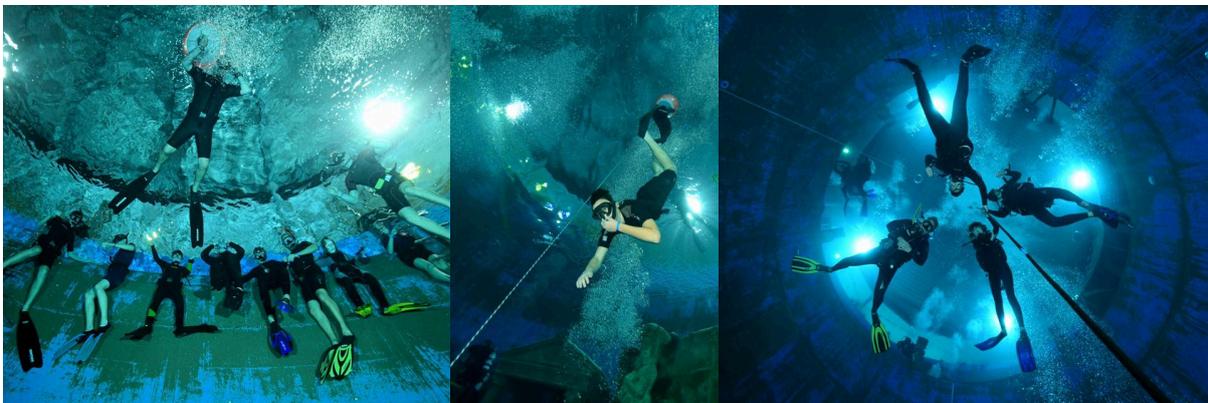


Abb. 3: Die Jugendtaucher stehen bereit

Abb. 4: Apnoe

Abb. 5: Die Sicherungstaucher

Im Dezember haben wir an Nikolaus eine Weihnachtsmann-Apnoe-Übung mit eingebaut. Dabei mussten die Kinder und Jugendlichen abtauchen und sich am Grund des Schwimmbeckens ein Geschenk bei den beiden verkleideten und mit DTG ausgerüsteten Weihnachts-



Abb. 6: Die Weihnachtsmänner verteilen fleißig Geschenke

männern abholen. Die Aufgabe war sehr einfach und war gedacht als lockere Übung zum Abschluss mit einer Belohnung von Süßigkeiten und Kinokarten für die Jugendgruppenhelfer. Die Kinokarten waren eingeschweißt und die Süßigkeiten mit Dachdeckerblei bestückt und vakuumiert werden, weil diese einen sehr hohen Auftrieb hatten, was etwas Bastelarbeit bedeutete.

Die Durchführung hat allen Ausbildern\*innen sehr viel Spaß gemacht, die Kinder hatten bei den Spielen viel Spaß. Es war sehr schön zu sehen, wie sich spielerisch Leistungen verbesserten und die Jugendlichen selbst am Halbjahresende ihre Leistungen bei Dingen wie Streckentauchen, Zeittauchen und auch beim Tieftauchen in Köln erzielten. Der Aufwand im Vorfeld bei den einzelnen Spielen war teilweise schon etwas hoch. So hat zum Beispiel das laminieren und das finden von geeigneten Fragen viel Zeit gekostet. Nachteil an dem Engagement ist leider auch, dass die Erwartungshaltung scheinbar etwas gestiegen ist, für mehr Unterhaltung auch in Zukunft zu sorgen, es aber auch gewisse Kreativitätsgrenzen gibt. Daher dachten wir uns, dass ein Austausch von Spielen innerhalb des HTSV sehr sinnvoll wäre. Dies könnte z.B. über die e-Learning Plattform vom VDST gemacht werden, oder durch eine gemeinschaftliche Versammlung von Trainern\*innen.

Seit einigen Monaten können wir mit Hilfe einer Yoga-Trainerin vor dem wöchentlichen



Abb. 7: Yoga unter Anleitung

Training Yoga für interessierte Kinder anbieten. Auf hier konnten wir bereits nach kurzer Zeit deutliche Erfolge bei den Apnoeübungen feststellen. Mit dem Ehepaar Birgit und Armin Trutnau haben wir glücklicherweise zwei äußerst renommierte Unterwasserfotografen im Verein, die unsere Events oft mit tollen Bildern dokumentieren.

Falls wir ein Preisgeld gewinnen, würden wir selbstverständlich das Geld wieder für die Kinder- und Jugendabteilung zur Verfügung stellen. Unser Wunsch wäre es, dass wir uns Modelle vom Ohr und der Lunge zulegen, damit unsere Kinder und Jugendlichen eine plastische Vorstellung von den Mechanismen bekommen, die während des Tauchens in unserem Körper passieren, beispielsweise Druckausgleich beim Ohr.