



# Tauchen

## mit Kindern und Jugendlichen

Korinna Feldmann

TL1 – Grün-Weiß-Gießen

HTSV



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



- Tauchen als Erlebnispädagogik
- Physiologische Aspekte
- Psychologische Dimension des Tauchens
- Kindertauchen im VDST/HTSV



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Tauchen als Erlebnispädagogik

- ✓ „Die wahren Abenteuer sind im Kopf!“
- ✓ Definition “Erlebnis”
  - Besondere, emotional bewertete Erfahrung
  - Außergewöhnlich, unmittelbar



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Tauchen als Erlebnispädagogik

- ✓ Erlebnisangebote sind Herausforderungen für Kinder u. Jugendliche
  - Sie dienen der Sinnesschulung und fördern Bewältigungskompetenz
- ✓ Jeder Ort kann phantasievoll genutzt werden
  - Unmittelbarer Lebens- u. Wohnraum
  - Schul- und Freizeitbereich



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Physiologische Aspekte

- ✓ Körperliche Entwicklung
- ✓ Kardiopulmonale Problematiken
- ✓ Orthopädische Problematiken
- ✓ Kälteproblematik
- ✓ HNO - Problematik



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Physiologische Aspekte

- ✓ Körperliche Entwicklung
- Die Entwicklung eines Menschen kann man in verschiedene Abschnitte einteilen:
  - Säuglingszeit (bis 12 Monate)
  - Kleinkindesalter
  - Schulalter
  - Adoleszenz (in zeitlicher Beziehung zur Pubertät)



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen

## Physiologische Aspekte



### ✓ Körperliche Entwicklung

Kinder im Tauchsport befinden sich im Schulalter

- Bestes Lernalter, um technisch- koordinative Grundlagen zu entwickeln
- Konditionstraining spielerisch
- Aerobe Grundlagenausdauer fördern
- Skelettmuskulatur der Kinder ermüdet schneller als das Herz-Kreislaufsystem



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Physiologische Aspekte

### ✓ Kardiopulmonale Problematiken

- Lungenvolumen/Vitalkapazität

↪ niedrigeres Lungenvolumen  
↪ Schnorchel müssen kindgerecht sein

↪ geringerer Bronchiendurchmesser  
↪ erhöhten Atemwegswiderstand

↪ Alveolen noch im Wachstum  
↪ Schnelle Schädigung durch vergleichbar  
niedrigen Über- oder Unterdruck



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen

## Physiologische Aspekte

- ✓ Kardiopulmonale Problematiken
  - Foramen ovale
    - Wächst normalerweise im 1. Lebensjahr zu
    - Kann aber auch verzögert bis zum 10. Lebensjahr erst geschlossen werden
    - Tiefenbegrenzungen für Kinder, Nullzeittauchgänge, Sicherheitsstops
    - Ca. 20% aller Taucher haben ein offenes Foramen ovale



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Physiologische Aspekte

- ✓ Orthopädische Problematiken
  - Im Wachstum befindliche Gewebe sind anfälliger für Schädigungen durch Mikrogasblasen
    - Wachstumsfugen der Knochen



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Physiologische Aspekte

- ✓ Orthopädische Problematiken
  - Schäden durch Training und Ausrüstung
    - Zu hohe Trainingsintensität
      - ⇒ Schäden am Achsenskelett
      - ⇒ Richtige Technik u. Training der Körpermuskulatur
    - Schwere oder nicht passende Ausrüstung
      - ⇒ Fehlbelastungen / Fehlhaltungen
      - ⇒ Größe und Gewicht dem Kind anpassen



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Physiologische Aspekte

### ✓ Kälteproblematik

- Kinder haben im Verhältnis zu ihrer Körpermasse eine viel größere Körperoberfläche als Erwachsene
- Periphere Durchblutung ist besser
- Die größere Wärmeaustauschfläche und die vermehrte Durchblutung sorgen für eine größere/ schnellere Auskühlung im Wasser



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Physiologische Aspekte

### ✓ HNO – Problematik

- Wie fühlt sich Druckausgleich an ?
- Anatomische Strukturen sind bei Kindern verkleinert
- Gewaltsamer Druckausgleich hat die selben Folgen, wie bei Erwachsenen
- Allergien, Polypen, Mittelohrentzündungen, etc. bedürfen HNO-ärztlicher Untersuchung



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Physiologische Aspekte

### ✓ HNO – Problematik

- Wasser-Nase-Reflex
  - Bei Kindern unproblematischer
  - Wird eher durch „Fühlen“ als durch Erklärungen erlernt



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Psychologische Dimension des Tauchens

- ✓ Entwicklung des Verstehens
- ✓ Entwicklung der Gefühlswelt
- ✓ Entwicklung des sozialen Verhaltens
- ✓ Entwicklung des Willens



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen

## Psychologische Dimension des Tauchens

- ✓ Entwicklung des Verstehens
  - 6/7-12 J. - Denken in bildhaften Zusammenhängen  
Realität u. Fiktion werden getrennt
  - ab 11/12 J. – anschauliches Denken wechselt zu  
einem abstrakten, formellen Denken und besteht  
aus Worten u. Argumenten → Tauchtheorie





# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Psychologische Dimension des Tauchens

- ✓ Entwicklung der Gefühlswelt
  - Angst und Stress
    - Angst vor dem Unbekannten
    - Realangst (Personen, Gegenstände, Umstände)
    - Erwartungsangst ← z.B. frühere schlechte Erfahrung



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



## Psychologische Dimension des Tauchens

- ✓ Entwicklung des sozialen Verhaltens
  - Kleinere Kinder leben in einer Welt für sich, ältere in einer Welt miteinander.
  - In dieser sozialen Entwicklung entstehen z.B. für den Tauchsport wichtige Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen und Hilfsbereitschaft.



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen

## Psychologische Dimension des Tauchens



- ✓ Entwicklung des Willens
  - Lernen nach dem Lust-/ Unlustprinzip  
Einheit zwischen Wollen und Tun
  - Erfolgsorientierte Lernphase ab ca. 10 J.  
Erfolgversprechendes aber  
unbeliebtes Training wird mit  
Einsicht absolviert

Lernwille (Motivation) und Konzentrations -  
fähigkeit sind in den Altersgruppen verschieden.

# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen

## Kindertauchen im VDST



- ✓ Schnorchelabzeichen
  - Otter ab 6 Jahren
  - Robbe ab 7 Jahren
- ✓ Schnuppertauchen ab 8 Jahren, max. 5m
- ✓ Kindertauchsportabzeichen
  - Bronze/**CMAS Junior\*** ab 8 Jahren, max. 3–5m
  - Silber/**CMAS Junior\*\*** ab 10 Jahren, max. 5–8m
  - Gold/**CMAS Junior\*\*\*** ab 12 Jahren, max. 10–12m
  - **Junior Apnoe\*** ab 8 Jahren, 3m Tieftauchen
  - **Junior Apnoe\*\*** ab 10 Jahren, 4m Tieftauchen
  - **Junior Apnoe\*\*\*** ab 12 Jahren, 6m Tieftauchen



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen

## Kindertauchen im VDST



- ✓ Spezialbrevets
  - Tarieren (ab 8 J., KTSA\*)
  - Lebensraum Wasser (ab 8 J., KTSA\*)
  - Gruppentauchen (ab 10 J., KTSA\*\*)
  - Orientierung (ab 10 J., KTSA\*\*)
  - Boot I + II (ab 12 J., KTSA\*\*\*)
  
- ✓ Modul zum DTSA\* ab 14 Jahren, KTSA\*\*\*
  
- ✓ aktuelle Informationen gibt es auf der VDST- oder HTSV- Homepage



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen

## Kindertauchen im HTSV



- ✓ Regeln zum Tauchen im HTSV – See in Schönbach mit Kindern und Jugendlichen auf der Website des HTSV
- ✓ jedes Jahr diverse Veranstaltungen, Seminare und Jugendtreffen im HTSV
- ✓ Infos über Newsletter der HTSV Jugendabtlg.



# Tauchen mit Kindern u. Jugendlichen



*Vielen Dank!*

Jugendfahrt GWG  
Hallstätter See

