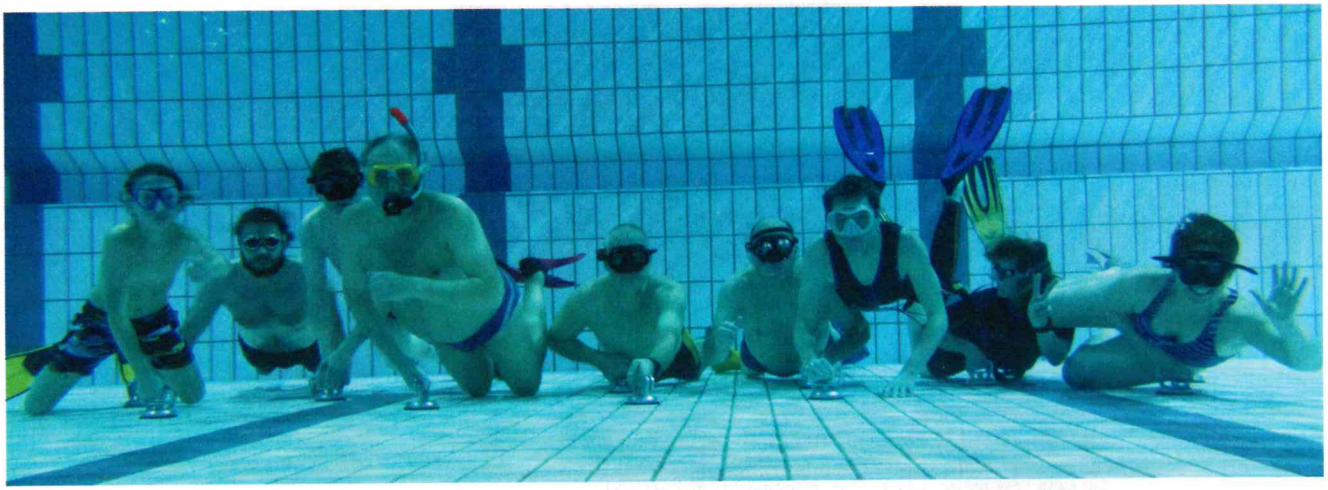


Fotos: Stefan Ott

Angesaugt **und** abgetaucht

Apnoetraining zum Streckentauchen muss nicht langweilig sein

Streckentauchen im Schwimmbad attraktiv zu gestalten, ist keine einfache Sache. Die Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin bringt mit Hilfsmitteln Abwechslung in den Trainingsalltag.

Apnoe-Tauchlehrer Frank Bucher bildet seit 2010 in den Bereichen Statik, Tiefe und Strecke aus. Speziell bei Strecke sind natürlich die Bedingungen in einem Schwimmbad ideal. Aber für die Teilnehmer oft langweilig. Warum nicht mal etwas anders machen und Kreativität mit reinbringen? Gesagt – getan. Mit 20 Saugnäpfen und 15 motivierten Teilnehmern geht es regelmäßig ins Schwimmbadtraining – welches den einen oder anderen auch „mal eben" in knapp drei Metern Tiefe seinen persönlichen Grenzen näher bringt.

Insgesamt vier aktive Phasen werden als Gesamttraining neben dem Eintauchen am Anfang (Wellblechtauchen) und Austauchen (Bahnschwimmen) am Ende des Trainings durchschwommen: Aufbau der Strecke, Streckentauchen, Umbau der Strecke, Rückbau der Strecke. „Wichtig sind Ruhe und Entspannung vor Beginn des Trainings", so Frank Bucher. „Nur wer entspannt ins Wasser geht, kann beim Thema Apnoe Erfolge feiern." Die TSG Sankt Augustin beginnt daher Apnoetrainings immer mit einigen kurzen, aber intensiven Yogaübungen am Beckenrand.

Dann geht es mit dem eigentlichen Training/Streckentauchen los. Beim Aufbau in Phase eins tauchen die Teilnehmer nacheinander einen Eimer (Startpunkt) unter Wasser an, nehmen sich einen Saugnapf, platzieren diesen am Beckengrund, tauchen die Bahn zu Ende und schwimmen an der Oberfläche zurück. Es gilt, einen Saugnapf nach dem anderen in Reihe anzubringen, Abstand zirka ein Meter. Somit verlängert sich die Reihe kontinuierlich, die jeweils am Eimer, in dem sich die Saugnäpfe befinden, beginnt.

In Phase zwei beginnt dann das Streckentauchen: Die Reihe ist nun zirka 20 Meter lang, von jedem Teilnehmer dreimal zu durchtauchen, anschließend zurück an der Oberfläche zum Ausgangspunkt.

Tauchlehrer Frank Bucher erklärt die Funktion der Saugnäpfe für sicheren Auf- und Abbau.

Aufbau der Trainingsstrecke. Bis zu 20 Saugnäpfe fordern die Trainingsteilnehmer.

Es folgt Phase drei: Jeder zweite Saugnapf der Reihe wird entfernt und am Ende der Reihe (die dann auch mal kreuz und quer durch das Becken oder auch an der Beckenwand unter Wasser laufen kann) mit einem Abstand von je zwei Metern angefügt. Auch hier folgt dann das mehrmalige Durchtauchen der Strecke. Diese liegt dann bei zirka 40 Metern ab Startpunkt.

In der vierten und letzten Phase beginnt der Rückbau am ersten Saugnapf der Reihe. Lösen und die Reihe im Anschluss bis zu Ende durchtauchen, Saugnapf in den Eimer (nun am Ende der Stecke) legen, auftauchen und an der Oberfläche zurückschwimmen.

Fazit

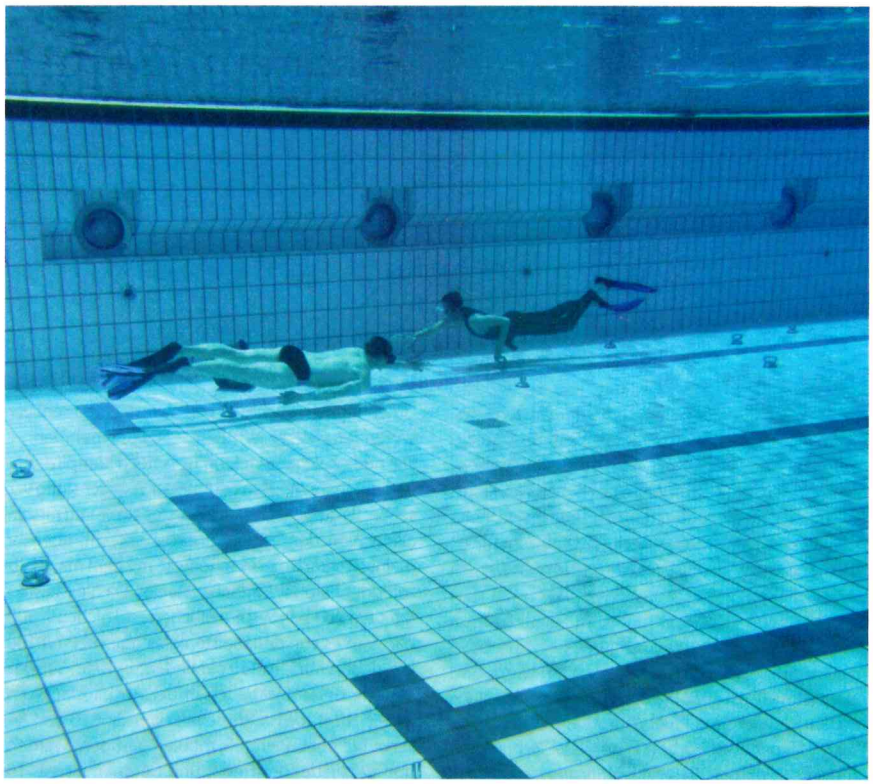
Apnoetraining im Schwimmbad muss nicht langweilig sein. Mit einfachen Mitteln lässt sich jedes Training auch zu einem Erlebnis für die Teilnehmer machen. Weitere Varianten zum attraktiven Apnoetraining finden sich auf den Websites des VDST im Fachbereich Apnoe.

Entspannt kommt sicher weiter

Bei allen Übungen unter Wasser in Reichweite der Saugnäpfe gilt: Die Beine werden nicht genutzt. Die Fortbewegung geschieht ausschließlich über das Ziehen mit den Armen und anschließendem Gleiten. Ruhige, lange Armzüge und Körperspannung machen es möglich, große Strecken entspannt zu überwinden. Wichtig ist, die Übungen in Ruhe durchzuführen. Auch im Schwimmbad sollte das Thema Sicherheit beim Apnoetraining nicht vernachlässigt werden. Daher immer sicherstellen, dass aktiv tauchende Teilnehmer beim Streckentauchen überwacht und gesichert werden.

Unser Autor:
Stefan Ott
*Pressewart und CMAS ****, CMAS Apnoe ***
Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin

Weitere infos:
http://www.vdst.de/tauchausbildung/ressort-apnoetauchen/training.html



Begegnung unter Wasser nicht ausgeschlossen – 40 Meter können lang werden.

DIVING CENTERS

AUS FREUDE AM TAUCHEN

NITROX FÜR LAU auf allen unseren Tauchbasen

ROTES MEER / ÄGYPTEN
„THE OASIS" – DAS TAUCHERHOTEL

Ein zauberhaftes Taucherhotel in Marsa Alam mit nur 49 individuell eingerichteten Chalets. Keine Animation, statt dessen Ruhe und Gemütlichkeit, Taucherstammtisch und erstklassige Küche. Tägliche Tauchtouren nach Abu Dabbab, zum Dolphinhouse und Elphinstone mit Bus, Tagesboot oder Zodiac. Tolles Hausriff. Ideal für Beginner und Gruppen!

WERNER LAU WELTWEIT

MALEDIVEN
Filitheyo BUDDY WEEKS 50% DISCOUNT
Medhufushi BUDDY WEEKS 50% DISCOUNT
Hondaafushi BUDDY WEEKS 50% DISCOUNT
MY Sheena · Individuelle Tauchsafaris

ÄGYPTEN / ROTES MEER
Sharm el Sheikh · Naama Bay
Marsa Alam · The Oasis

BALI / INDONESIEN
Siddhartha · Kubu/Tulamben
Alam Anda · Sambirenteng/Tulamben
Matahari BUDDY WEEKS 50% DISCOUNT
Pondok Sari BUDDY WEEKS 50% DISCOUNT

ZYPERN / MITTELMEER
Aldiana · Alaminos

FUERTEVENTURA / ATLANTIK
Aldiana · Morro Jable

Details und Reisezeiträume der Angebote auf:
www.wernerlau.com

BUCHUNGSCENTER DEUTSCHLAND
Email: buchung@wernerlau.com
Tel.: (0201) 8681076 · Fax: (0201) 8681074
BUCHUNGSCENTER SCHWEIZ
Email: schweiz@wernerlau.com
Tel.: (031) 7441512 · Fax: (031) 7441516

Preisvorteil durch Vorausbuchung der Tauchpakete!