

# **An Sport-/Schwimmlehrer: wie bringt man Kindern das Tauchen bei?**

**Beitrag von „Miss Jones“ vom 22. Juni 2018 00:04**

Vermutung... er hat Panik, die Luft rauszulassen... was du aber fürs tiefe Tauchen musst. du kommst danach ja wieder hoch...

zum Üben... entweder neben die Einstiegsleiter oder einen Menschen, Luft holen, runter und dann gaaaanz langsam Luft rauslassen... notfalls "unten festhalten" und dran gewöhnen, Luft nur rauszulassen. Ggf mal Zeiten stoppen, als Herausforderung.

Und immer wieder einprägen - eigentlich ist Tauchen sogar einfacher als Schwimmen. Du musst nur einmal den richtigen Schalter im Kopf umlegen. Komplett unter Wasser kannst du dich noch einfacher bewegen als an der Oberfläche. Muss nur gezielt sein, kein "wildes Gestrampel".