

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

Beitrag von „Schmeili“ vom 22. Juni 2018 06:43

1. Richtige Schwimmbewegungen einsetzen.

Viele Kinder strecken einen Arm aus und paddeln mit dem anderen einfach nur irgendwie. Wirklich mit Brustschwimmbewegungen runter tauchen lassen.

2. Wenn du das gefühl hast, du bekommst keine luft mehr, einmal kräftig auspusten!

3. Ruhig mit Schwimmbrille (nicht Tauchmaske!) Üben lassen, fehlende orientierung erzeugt oft Angst und Angst lässt einen schneller auftauchen.

4. Streckentauchen üben lassen - und zwar mit der aufgabe direkt auf dem boden zu tauchen..