

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

Beitrag von „Valerianus“ vom 22. Juni 2018 08:03

Etwas kontraintuitiv, aber bei Erwachsenen üblich als Training (für größere Tiefen) und für ihn wohl nur sinnvoll, wenn er nicht sowieso dort stehen könnte: An der Wasseroberfläche paddeln und ausatmen (klingt blöd vor dem Tauchen, aber da ist noch genug Sauerstoff im Blut) und dann abknien. Er dürfte ziemlich schnell am Boden sein und für Bronze ist das Tauchen sowohl fußwärts, als auch kopfwärts erlaubt. Das zuerst üben, anschließend auf die Ringe konzentrieren.