

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

Beitrag von „Krabappel“ vom 22. Juni 2018 13:37

Wenn ich mich mal einklinken darf: ich hab wegen 5 Tauchmetern kein Silber bekommen. Je öfter ich probiert habe, desto weniger ging. Hab 100 Ratschläge zu Schwimmtechniken bekommen und am Ende hieß es: alles Psyche... das mag stimmen aber wie trainiert man die denn? Normalerweise achtet man ja auf den Atem zur Entspannung. Das geht unter Wasser eher schlecht 😊 Habt ihr Tips gegen Erstickungsangst?