

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

Beitrag von „plattypus“ vom 30. Juni 2018 00:15

Zitat von Krabappel

Normalerweise achtet man ja auf den Atem zur Entspannung. Das geht unter Wasser eher schlecht. Habt ihr Tips gegen Erstickungsanik?

Wie gesagt, ich habe es geübt, indem ich an der Oberfläche "auf dem Wasser lag", Tauchermaske auf dem Kopf, mich mit beiden Händen am Beckenrand festgehalten habe, mit dem Gesicht nach unten versteht sich und der Trainer dann alle 10 Sekunden mit einem Besenstiel auf den Beckenrand gehauen hat. Bei dem Stahl-Becken hat man es also alle 10 Sekunden dröhnen hören.

Und alle 10 Sekunden habe ich gedacht: "Komm Junge, 10 Sekunden schaffst Du noch." ... und beim nächsten Schlag: "Komm, nochmal 10 Sekunden." ...

60 Sekunden schafft jeder Erwachsene, mit etwas Training auch 90 Sekunden.

Aber man sollte das nicht alleine machen. Wenn sich da jemand mit dem "Komm, 10 Sekunden gehen noch" bis ins Koma treibt aus Ehrgeiz, wacht der nicht mehr auf.

Die Vorübung dazu kannst hier schon am Computer sitzend machen. Ganz entspannt hinsetzen, die Luft anhalten und auf die Armbanduhr gucken, auf den Sekundenzeiger... und immer dran denken: "Die nächsten 10 Sekunden schaffst Du auch noch" ...

Also nach 30 Sekunden: "Komm, die 40 schaffst auch noch"... 40 durch, 50 durch, 60... prust.



Bevor sich hier jemand jetzt eine Tauchermaske kauft: Ganz wichtig ist dabei, daß sie paßt und ums Gesicht dicht abschließt. Das testet man bereits im Laden, indem man sich die Maske vors Gesicht hält (Maskenband hängt lose runter) und durch die Nase die Luft einsaugt. Dabei muß die Maske dicht abschließen, sich also im Gesicht festsaugen auch wenn man nach unten guckt, dann paßt sie.

Probleme bei der Abdichtung können Haare sein, also Damen mit langen Haaren haben eher Probleme an der Stirn, Herren haben Probleme mit dem Bartwuchs.