

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

Beitrag von „erdbeerchen“ vom 21. Juni 2018 23:24

Hallo liebe Kollegen,

Ich stelle diese Frage heute nicht als Lehrerin, sondern privat als Mutter, deren Sohn das Bronze-Abzeichen in der Tasche haben könnte, wenn nicht das Tauchen wäre. 😞 Er kommt einfach nicht so tief runter und ist selbst total traurig deswegen. Habt ihr Tipps oder Ideen, wie wir das üben könnten? Nächste Woche hat er nochmal die Chance, das Tauchen nachzuholen, um das Abzeichen zu bekommen.

Danke und Gruß, erdbeerchen

Beitrag von „xwaldemarx“ vom 21. Juni 2018 23:26

Wie weit/tief muss er denn tauchen? Wie alt ist er?

Beitrag von „Miss Jones“ vom 21. Juni 2018 23:30

welches Problem hat er konkret?

Schafft er einfach nicht lange genug, die Luft anzuhalten?

oder treibt er dauernd hoch?

Oder schlicht ggf Panik unter Wasser?

Oder noch was anderes?

Beitrag von „erdbeerchen“ vom 21. Juni 2018 23:56

Danke, dass ihr schon geantwortet habt. Mein Sohn ist knapp 7 und muss drei Ringe hintereinander aus einer Tiefe von ca 1,50 m holen. (Eigentlich sind für Bronze 2 m vorgeschrieben, aber da das Hallenbad sehr klein ist und max 1,50m tief ist es wohl gestattet, alternativ im tiefsten Bereich drei Ringe hintereinander aufzusammeln.)

So, und nun zu seinen Problemen: Er kommt nicht so tief runter, hat da wohl die falsche Technik bzw gar keine und treibt dann sofort wieder hoch. So richtig lange kann er die Luft auch nicht anhalten, aber würde er zügig runtertauchen, könnte es gerade so klappen. Er hatte lange Angst vorm Tauchen, das ist jetzt aber nicht mehr der Fall (der lieben Schwimmlehrerin sei dank).

Wie gesagt, eine knappe Woche haben wir jetzt Zeit zum Üben, dann geht's nochmal zur Prüfung...

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".

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..

Beitrag von „*Jazzy*“ vom 22. Juni 2018 06:50

Moin!

Ergänzend würde ich im Flachen einen Handstand üben lassen. Das Umknicken der Hüfte wird dadurch spielerisch geübt. Häufig treibt der Po bei tauchenden Kindern wie eine Boje an der Wasseroberfläche 😊

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.

Beitrag von „Susannea“ vom 22. Juni 2018 08:12

Sobald die Kinder einmal begriffen haben, dass sie den Kopf (bzw. das Kinn) auf der Brust haben müssen und dann genauso unter Wasser schwimmen können, wie über, geht das in der Regel.

Er muss also nur üben das Kinn auf die Brust zu nehmen, damit er nicht wieder hoch kommt (denn sobald er den Kopf da weg nimmt, kommt er wieder hoch), dann kann er unter Wasser genauso schwimmen, wie über und somit auch zügig zu den Ringen tauchen.

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?

Beitrag von „erdbeerchen“ vom 22. Juni 2018 13:45

DAAAAAANK für all eure Tipps! 😊 Wir starten jetzt für die ersten Versuche ins Freibad (14 Grad Lufttemperatur hin oder her, das Wasser ist ja wärmer 😊) und probieren mal aus, welche Ideen ihm helfen! Drückt bitte die Daumen!

@Krabappel: ich kann deine Gefühle nachempfinden, habe aber leider keinen Rat. Aber bestimmt ein anderer der vielen anderen Helfenden hier!

Beitrag von „Miss Jones“ vom 22. Juni 2018 17:00

@Krabappel : Mag bescheuert klingen, aber - nicht drüber nachdenken. Das ist der Fehler. Notfalls vorher ne Runde meditieren und an ganz was anderes denken.

Der Körper ist idR am leistungsstärksten, wenn man sich gar nicht darauf konzentriert (oder unter Adrenalinschock, aber das ist bei etwas wie Tauchen kontraproduktiv).

@erdbeerchen : Das wird schon. Hauptsache er hat insgesamt Spaß am Medium "Wasser", das ist wichtig, dann kommt der rest eigentlich von selbst.

Beitrag von „erdbeerchen“ vom 23. Juni 2018 17:29

Kurze Rückmeldung: wir haben gestern so allerhand ausprobiert, aber es hat nicht soo gut geklappt. Das Runterkommen auf den Beckenboden (egal in welcher Tiefe) klappt nicht so recht. Als letztes wollte ich mit ihm den Handstand ausprobieren, aber da war er schon so durchgefroren (ich auch....brrr...der Wind!) und hatte keine Lust mehr. Das versuchen wir

morgen oder übermorgen mal.

Ich hab aber das Gefühl, dass er einfach ein bisschen Zeit braucht und ein zweiter Versuch schon am Mittwoch zum Scheitern verurteilt ist. Vielleicht wäre ein Versuch am Ende der Sommerferien nach vielen entspannten Bade- und Tauchtagen besser.

Beitrag von „Susannea“ vom 23. Juni 2018 19:19

Meine Kollegin hat den Kindern im flacheren Wasser immer gesagt sie sollen sich einfach mit Schwung versuchen hinzusetzen. Da das bei tieferem Wasser aber nicht funktioniert habe ich das nie machen lassen. Aber evtl. geht das bei der Tiefe noch.

Beitrag von „Schmeili“ vom 23. Juni 2018 20:07

[Zitat von erdbeerchen](#)

Ich hab aber das Gefühl, dass er einfach ein bisschen Zeit braucht und ein zweiter Versuch schon am Mittwoch zum Scheitern verurteilt ist. Vielleicht wäre ein Versuch am Ende der Sommerferien nach vielen entspannten Bade- und Tauchtagen besser.

Das klingt nach einem guten Plan!

Beitrag von „plattyplus“ vom 30. Juni 2018 00:01

[Zitat von erdbeerchen](#)

Er kommt einfach nicht so tief runter und ist selbst total traurig deswegen. Habt ihr Tipps oder Ideen, wie wir das üben könnten?

Moin,

wenn das Problem der Auftrieb ist, ist der erste Meter des Abtauchens der schlimmste. Unten am Grund des Schwimmbeckens die Tiefe zu halten ist wesentlich einfacher. Da kann man dann auch mit Flossen locker einmal die 25m Bahn durchs Becken tauchen direkt über dem Boden des Beckens.

Um den ersten Meter beim Abtauchen zu überwinden gibt es zwei Techniken:

- Am Beckenrand stehend (ich meine im Becken, die haben ja alle unterwasser so eine Stufe am Beckenrand) nach oben springen, die Arme weit nach oben ausstrecken und dann mit dem entsprechenden Schwung mit den Füßen voran senkrecht nach unten abtauchen. Ggf. noch mit den Händen beim Abtauchen nachhelfen (Brustschwimmen rückwärts). Die Rolle hin zum Vorwärtsschwimmen kommt dann unten am Beckenboden. Das ist zumindest meine Technik, wenn es ohne Flossen nach unten gehen soll.
- Halbe Rolle an der Oberfläche und mit dem Kopf voran nach unten schwimmen. Meine Technik mit Flossen an den Füßen.

Auf den ersten Metern in die Tiefe gibt es aber noch ein paar andere Probleme, an denen es scheitern kann:

- Pump nicht die Lunge voll auf. Halbvoll reicht. Die Luft bringt auftrieb, gegen den man ankämpfen muß.
- Bring den Kreislauf runter. Also nicht nach einem Fehlversuch sofort voll einatmen und wieder runter. Erstmal Herzfrequenz runter bringen und es dann erneut versuchen.
- Wenn man einmal unten ist, hat man Zeit, also keine Panik. Also am Besten vorab einmal testen wie lange man wirklich die Luft anhalten kann. Ich habe das gelernt, indem ich auf dem Wasser lag, beide Hände am Beckenrand, Kopf nach unten. Der Trainer hat alle 10 Sekunden mit einem Besenstiel auf den Beckenrand geschlagen. Unterwasser hat man das gehört. 30 Sekunden schafft jeder, in Ruhe ist 1 Minute auch kein Problem. also bewegt man sich unten ganz langsam.
- Bei dem Chlorwasser ist ggf. eine Tauchermaske hilfreich, damit nicht sofort die Augen brennen. Es muß aber wirklich eine Tauchermaske mit Nasenerker sein. Nimm auf gar keinen Fall eine Schwimmbrille! Schwimmbrillen kann man nicht durch die Nase ausblasen. Da findet beim Abtauchen also kein Druckausgleich statt. Entsprechend kann es einem da beim tiefen Abtauchen die Augäpfel rausdrücken.
- Bring dem Nachwuchs bei, wie man beim Abtauchen den Druckausgleich hinkommt. Mit einer Hand die Nase zukneifen und gleichzeitig versuchen durch die Nase auszuatmen, bis es auf den Ohren "plopp" macht.

Bin zwar kein Sportlehrer, habe es selber nur zum cmas** Taucher gebracht und durfte dafür apnoe auf 7,5m runter, aber vielleicht hilft es ja was. Und ja, bei 7,5m und dem Blick nach oben zur Wasseroberfläche kommt dann irgendwann das Gefühl: "Scheiße wie weit ist der Weg zurück bis zum nächsten Atemzug." Aber das kommt daher, daß durch den Wasserdruck auch die Luft in der Lunge zusammengedrückt wird. Da denkt man unten, man hat keine Luft mehr.

Beim Auftauchen dehnt sich die Luft in der Lunge aber wieder aus und man hat die Luft, also nur die Ruhe, keine Panik. Der Effekt ist aufgrund der Druckunterschiede auf den ersten Metern des Abtauchens allerdings auch am extremsten.

So, wie bringt man das jetzt einem 7jährigen bei? Also wie bringt man dem bei alles ganz in Ruhe zu machen?

Nachtrag: Und um Panik zu vermeiden mit einer Tauchermaske, sollte man auch mal üben, wie es sich anfühlt, wenn die Maske wegfliegt. Also im Nichtschwimmer sich mal unter Wasser die Maske gezielt von der Nase reißen und trainieren, wie sich das anfühlt, wenn die Nase auf einmal im Wasser ist. Der Tauchreflex dabei kann auch Panik auslösen.

Beitrag von „plattyplus“ 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 Erstickungsanfall?

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.

Beitrag von „Susannea“ vom 30. Juni 2018 07:05

Tauchermasken sind übrigens eigentlich nicht erlaubt, genausowenig wie Flossen für das Schwimmbad. Muss nämlich ohne Hilfsmittel sein.

Beitrag von „plattypus“ vom 30. Juni 2018 11:29

[@Susannea](#)

Ich wollte halt nur darauf abzielen, daß Schwimmbrillen zum Tauchen absolut ungeeignet sind und man sich damit ein Barotrauma am/im Auge zuziehen kann. Da platzen dann halt irgendwann einfach die Äderchen, weil man mit den Schwimmbrillen keinen Druckausgleich hinbekommt.

Immer, wenn ich Kinder mit den Dingen im Hallenbad tauchen sehe, bekomme ich eine Gänsehaut. 🤔

Und ja, beim Tauchen ist der erste Meter direkt unter der Wasseroberfläche der schwerste, weil sich da die Druckverhältnisse am drastischsten ändern.

Beitrag von „kodi“ vom 30. Juni 2018 16:59

Mir ging das als Kind auch so.

Nimm den Druck heraus. Er muss kein Bronze machen.

Dann macht ihr ein paar Badeurlaube mit Schnorcheln und so, sodass die Angst verliert und mal mit Taucherbrille spielerisch übt. Wenn es da interessante Fische zu sehen gibt, hilft das auch der Motivation ungemein.

Bronze kann er dann später immer noch bei jedem Bademeister ablegen.

Beitrag von „plattyplus“ vom 30. Juni 2018 22:27

Zitat von kodi

Mir ging das als Kind auch so.
Nimm den Druck heraus.

Vor allem: Nimm den Gruppendruck raus. Es gibt da ein paar Dinge, die man wirklich ganz alleine wesentlich besser hinbekommt.

Zitat von kodi

Dann macht ihr ein paar Badeurlaube mit Schnorcheln und so, sodass die Angst verliert und mal mit Taucherbrille spielerisch übt.

Wenn wir beim Schnorcheln und bei der Taucherbrille sind: Trainiert Euch vor allem den Wasser-Nase-Reflex ab. Sonst kann man nämlich sehr schnell Panik bekommen, wenn mal Wasser in die Tauchermaske kommt. Sobald nämlich die Nase im Wasser ist, stellt ein normaler Mensch das Atmen durch den Mund ein, auch wenn durch den Schnorchel bzw. aus der Preßluftflasche auf dem Rücken immer noch Luft kommt. Das Abtrainieren dieses Reflexes ist aber wirklich was für ganz ruhige Stunden zuhause, womit wir wieder beim Gruppendruck wären (siehe oben).

Ich habe ihn mir abtrainiert, indem ich mich vor die gefüllte Badewanne gehockt und den Schnorchel (ohne Maske) in der Hand festgehalten habe. Und dann eintauchen mit dem Kopf und ruhig durch den Schnorchel weiter atmen. Das habe ich mit mir ganz alleine ausgemacht und hat so ca. 3 Stunden gedauert, bis ich es raus hatte.

Zwischendurch war schon das Wasser kalt. 😊

Aber mit Gruppendruck oder auch nur Druck durch Zuschauer im Schwimmbad habe ich das vorher nie hinbekommen.

--> <https://www.youtube.com/watch?v=Ot-ex3BApqw>

Die nächste Übung ist "Maske ausblasen". Also durch den Schnorchel und den Mund einatmen und dann gezielt durch die Nase in die Maske ausatmen, um eine geflutete Maske wieder leer zu bekommen. Und ich sag Euch: Das Gefühl einer gefluteten Tauchermaske im Gesicht ist

ekelig, dann lieber ganz ohne Maske. Zumindest empfinde ich die geflutete Maske alles andere als angenehm.