

Jugendleiterkurs 2004

Region Nord-West in Aeschi b.S. Region Zürich in Aadorf

Lorenz Kuhn

Unterwasser-Welten



Dieses Dokument ist als Kurshilfsmittel für die Jugendleiterkurse in Aeschi b.S. und in Aadorf gedacht.
Es ist kein offizielles Lehrmittel der SLRG.



Unterwasser-Welten

Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung.....	1
1.1	Ziel.....	1
2.	Sicherheit	2
2.1	Grundregeln	2
2.2	Ausrüstung	3
2.3	Schnorchel-Atmung.....	3
2.4	Maske entleeren.....	6
3.	Anatomie (erlebte Theorie im Wasser).....	8
3.1	Druck / Druckausgleich	8
3.2	Ohr / Hohlräume.....	9
3.3	Auf-/Abtrieb	10
4.	Animations- Ideen.....	11
4.1	Raketenabschuss.....	11
4.2	Qualle.....	11
4.3	Tunnelhechten.....	12
4.4	Taucherslalom.....	12
4.5	Spiegeltauchen.....	12
4.6	Helikopter	13
4.7	Verloren.....	13
5.	Parcours-Ideen.....	14
5.1	Posten Sitzstreik.....	14
5.2	Posten Fernsehen.....	14
5.3	Posten Freundschaftsspiel	14
5.4	Posten Retten mit Jeans	14
5.5	Posten Froschhüpfen	14
5.6	Posten Picasso.....	15
5.7	Posten Musikstars	15
5.8	Posten Geheimzeichen	15
6.	Stafetten / Mannschaftsspiele	16
6.1	Schatztauchen.....	16
6.2	Gotthardtunnel.....	16
6.3	Eimerspritze	16
6.4	Lift.....	17
6.5	Räuber und Gendarm.....	17
6.6	Schmuggler	17
6.7	Sitzball.....	17
6.8	Wasser-Volleyball.....	18
6.9	Wasser-Korbball.....	18
6.10	Unterwasser-Hockey	18
7.	Partnerübungen	19
7.1	Doppeldecker	19
7.2	Schieber	19
7.3	Mühlespiel	19
7.4	Zielscheibe	19
8.	Schlusswort	20



Unterwasser-Welten

1. Einführung

Uns ist bewusst, dass jede/r nur sich selber motivieren kann. Durch gezielte Animation, Anregung, Ermunterung, Aufmunterung usw. schaffen wir eine Basis, aufgrund welcher sich die Teilnehmer/innen selbst motivieren können.

Musik, genügend Wasser, wenig Ablenkung, abwechslungsreiche Übungen gespickt mit Spass sind Möglichkeiten, die Teilnehmer/innen anzuspornen. Oft animiert ein spielerischer Einstieg, eine spassige Einlage oder ein origineller Abschluss die Teilnehmer/innen zu enormen Leistungen. Weitere Faktoren sind aufgestellte, kameradschaftliche Bildungs- oder Trainingsbegleiter, welche auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen eingehen.

Das Wissen aus diesen Unterlagen unterstützt uns, im Unterricht und im Training vielfältige, abwechslungsreiche und kreative Elemente zur Animation der Teilnehmer/innen einzubauen.

Mit Hilfe der Reflexion (gezieltes Zurückschauen) erarbeiten Teilnehmer/innen und Lern- oder Trainingsbegleiter/innen als gleichberechtigte Partner die notwendigen Erkenntnisse, um die Elemente in künftigen Lern- oder Unterrichtseinheiten gezielt und gewinnbringend einzusetzen.

Mögliche Fragen, welche sich Teilnehmer/innen und Lern- oder Trainingsbegleiter/innen als Reflexion stellen können, sind:

- Wurden die Lern- oder Unterrichtseinheiten durch die Einlagen gefördert, gehindert?
- Was hat dazu geführt?
- Was habe ich dazu beigetragen?
- Was brauche ich, damit ich besser werde?
- Was mache ich in Zukunft anders?

1.1 Ziel

Erarbeiten, Durchführen und Reflektieren von vielseitigen Animations- und Spielformen auf allen Stufen.

Belegende Medien zu diesem Thema:

- Lernmittel für Kursleiter Rettungsfreitauchen (SLRG)
- Kernlehrmittel (Jugend und Sport)
- Flossenschwimmtests 1-4 und 5-8 (swimsports.ch)
- Spielend durch das Jahr (SVSS-Verlag)
- Sporttauchen Technisch-methodische Hilfen für die Anfängerausbildung (Uwe Hoffmann / Sport Fahnenmann Verlag)
- Erlebniswelt Wasser (Frank-Joachim Durlach / Karl Hofmann Verlag)
- Wasserspiele für Gruppen (Patrik Lehner / Rex Verlag)
- Schnorcheln und Tauchen mit Kindern und Jugendlichen (Lüchtenberg Dietmar / Meyer und Meyer Verlag)
- Schwimmen und Tauchen in der Schule (N. Auste / Karl Hofmann Verlag)



Unterwasser-Welten

2. Sicherheit

Einerseits ermöglichen uns die Animationseinheiten, den Unterricht oder das Training aufzulockern und den Teilnehmer/innen die Freude im Umgang mit dem Element Wasser zu vermitteln, andererseits kommen wir nicht um die Tatsache herum, dass wir – wenn getaucht wird – einige Grundregeln zu beachten haben, damit der Spass auch Spass bleibt.

2.1 Grundregeln

- **Tauche nur in sicherem Wasser**

Kurs- oder Trainingsbegleiter/innen sind verpflichtet, für die Sicherheit im und am Wasser zu sorgen. Dazu gehört Absperren, Überwachen der Tauchzonen und Einschreiten bei Verstößen.

- **Tauche immer zu zweit oder in Gruppen**

Zu zweit oder in einer Gruppe zu tauchen ist interessanter. Bei einem Zwischenfall kann der/die Partner/in sofort eingreifen und unterstützen.

- **Überwache deine/n Tauchpartner/in**

Damit bei einem Zwischenfall (mit genügend Luftreserve) effizient geholfen werden kann, muss der/die tauchende Partner/in von der Wasseroberfläche aus überwacht werden.

- **Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst**

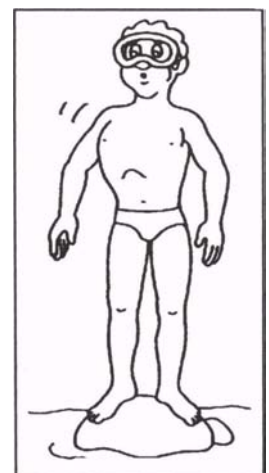
Wer taucht, muss sich wohl fühlen! Bei Müdigkeit, Erkältung, Schnupfen, nach Einnahme von Medikamenten und/oder Alkohol, mit überfülltem oder leerem Magen, bei Hitze, Kälte, Waghalsigkeit und unbestimmtem Unwohlsein setzen wir uns einem erhöhten Risiko aus.

- **Hyperventilieren ist verboten**

Hyperventilation = oftmaliges tiefes Ein- und Ausatmen innerhalb eines kurzen Zeitraumes.

Dies kann in Stresssituationen unbewusst geschehen, häufig sehen wir dies aber auch bei Schwimmern, welche beim Streckentauchen länger unter Wasser bleiben möchten (und meist in Unkenntnis der damit verbundenen Risiken).

Das Atemzentrum reagiert auf die Kohlendioxidkonzentration im Blut bzw. auf die Menge des Abfallprodukts Kohlendioxid. Bei einer bestimmten Konzentration verspüren wir den Drang einzuatmen und tauchen dazu wieder auf. Durch die Hyperventilation wird der Kohlendioxid-Anteil vermindert, der Sauerstoffanteil im Blut aber nur unwesentlich erhöht. Dies erlaubt uns zwar ein längeres Anhalten der Luft, da die für den Atemreiz nötige CO₂-Konzentration später erreicht wird, allerdings kommt es dabei zu einem Sauerstoffmangel, ohne dass der Schwimmer das Gefühl der Luftnot verspürt. Die Folge: Plötzliche Bewusstlosigkeit ohne vorhergehende warnende Anzeichen.





Unterwasser-Welten

2.2 Ausrüstung

Das richtige RFT-Material gehört ebenfalls zum Aspekt Sicherheit; wir schenken ihm daher auch die entsprechende Aufmerksamkeit.

Flossen

- Grösse und Festigkeit sollen der physischen Verfassung des Trägers entsprechen.
- Sie sind so gewölbt, dass sie mit dem Bein und dem gestreckten Fuss eine Linie bilden.
- Sie haben in der Regel eine geschlossene Fussform.



Schnorchel

- Weiches Material, damit sich niemand verletzt.
- Ein verstellbares Mundstück erlaubt es, den Schnorchel optimal zu richten.
- Maximale Länge von 30 cm (Totraumluft) verhindert eine Pendelatmung.
- Ventile zum Beispiel mit (Ping-Pong-Ball) können den Schnorchel nur scheinbar verschliessen.



Brille

- Hat einen Nasenkerker (für den Druckausgleich).
- Sicherheitsglas zum Schutz der Augen.
- Keine scharfen Kanten oder Schrauben.
- Ventillose Brillen dichten besser.
- Doppellippiger Dichtrand verhindert unbeabsichtigtes Eindringen von Wasser.



2.3 Schnorchel-Atmung

Die Schnorchelatmung ermöglicht es dem Taucher, die Unterwasserwelt ungehindert von der Wasseroberfläche her zu beobachten.

Ein geübter Freitaucher atmet bewusst, rhythmisch und diszipliniert. Der Atemrhythmus ist von Person zu Person verschieden und abhängig von der geleisteten Anstrengung, der Lungenkapazität sowie dem Trainingsstand. Der Taucher muss in der Lage sein, seinen Schnorchel zu entleeren, ohne diesen aus dem Mund zu nehmen.

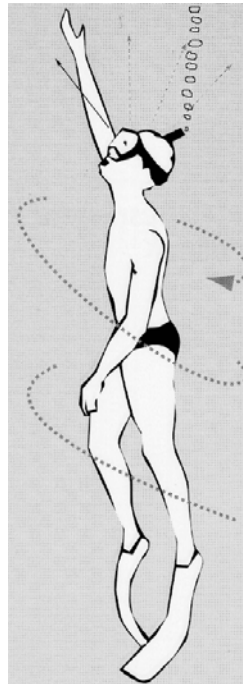
Technik

Die Schnorchelatmung beginnt immer mit einem kräftigen Ausatemstoss. Der erste Atemzug erfolgt dann langsam und vorsichtig. Anschliessend wird im normalen Rhythmus geatmet, wobei zwischen dem Ein- und Ausatemvorgang die Luft jeweils für 1-2 Sekunden angehalten wird.



Unterwasser-Welten

Dringt beim Flossenschwimmen oder Tauchen Wasser in den Schnorchel ein, wird die Atmung reflexartig abgebrochen. Das in den Schnorchel eingedrungene Wasser wird an der Wasseroberfläche oder während des Auftauchens, kurz vor dem Durchstossen der Wasseroberfläche, durch einen kräftigen Ausatmstoss aus dem Schnorchel herausgepustet (so, als ob eine brennende Kerze ausgeblasen werden müsste).



Beispiele Einführungsübungen

Denkbares Ziel

Ich kann eine längere Strecke mit Abtauchübungen zurücklegen, der Schnorchel bleibt dabei immer im Mund.

- An Land durch den Schnorchel atmen. Die Luft kräftig ausblasen. Mit einer Hand über dem Schnorchelende die Luftbewegungen erfühlen.
- In Schwimmlage ruhig durch den Schnorchel atmen. Bei jeder dritten Ausatmung die Luft kräftig auspusten.
- In Schwimmlage nach einigen normalen Atemzügen die Luft für ca. 5-10 Sekunden anhalten. Dann weiteratmen, ohne die Atemfrequenz zu erhöhen. Übung wiederholen.
- In brusttiefem Wasser stehend den Kopf eintauchen, bis das Schnorchelende nur noch wenige Zentimeter aus dem Wasser ragt. Ruhig atmen. Die Luft zwischen Ein- und Ausatmung bewusst kurze Zeit anhalten.
- Gleiche Ausgangsstellung wie oben. Den Schnorchel kurz aus dem Mund nehmen und wieder einsetzen. Mit einem kräftigen Luftstoss das Wasser auspusten. Nach einem ersten vorsichtigen Atemzug im normalen Rhythmus weiteratmen. Mit einer Hand über dem Schnorchelende Spritzer auffangen.
- Den Kopf eintauchen, bis das Wasser von oben in den Schnorchel eindringt. Auftauchen bis das Schnorchelende aus dem Wasser ragt, kräftig auspusten und ruhig weiteratmen. Wasserspritzer mit einer Hand auffangen. Übung einige Male wiederholen.
- Gleiche Ausgangslage wie oben, jedoch tiefer eintauchen. Während des Auftauchens mit dem Ausblasen des Schnorchels beginnen, sodass dieser beim Erreichen der Wasseroberfläche geleert ist.



Unterwasser-Welten

Beispiele Schulungsübungen

Denkbares Ziel

Ich atme bei allen Übungen im Wasser nur noch durch den Schnorchel.

- Flossenschwimmen mit Tempowechsel unter Beibehaltung des gleichen Atemrhythmus. Den grösseren Sauerstoffbedarf nicht durch schnellere, sondern durch tiefere Atmung regulieren.
- Flossenschwimmen ohne Maske. Gesicht im Wasser. Normale Schnorchelatmung.
- Über und unter Wasser schwimmen (Intervall). Den Schnorchel an der Wasseroberfläche ausblasen. Eine Hand fängt die Wasserspritzer auf.
- Gleiche Übung wie oben, wobei mit dem Ausblasen des Schnorchels bereits beim Auftauchen begonnen wird.
- Mit dem Schnorchel in der Hand bis zum Bassingrund abtauchen. Den Schnorchel einsetzen und beim Auftauchen ausblasen.
- Flossenschwimmen mit einem/einer Partner/in, wobei nur ein Schnorchel für die Wechselatmung benützt wird. Atemrhythmus vorher absprechen.
- Gleiche Übung, jedoch zu dritt. Darauf achten, dass auf gleicher Höhe geschwommen wird und der Abstand zwischen den Tauchern so gering wie möglich ist.
- Vier Taucher bilden einen Kreis und lassen in der Runde nur einen Schnorchel zirkulieren. Atemrhythmus vorher absprechen.

Beispiele Korrekturübungen

Feststellung:	Mögliche Massnahme:
Zu Beginn der Schnorchelatmung wird zuerst ein-, anstatt kräftig ausgeatmet. Wasser kann in die Luftwege gelangen.	Die Schnorchelatmung beginnt immer mit einem kräftigen Ausatemstoss. Dann folgt ein erster langsamer, vorsichtiger Atemzug.
Kurzatmung. Es wird nur oberflächlich geatmet (Hecheln).	Bewusst atmen. Zwischen Einatmung und Ausatmung für einen Moment die Luft anhalten.
Unregelmässiger Rhythmus (Atmung gerät ausser Kontrolle).	Bewusst atmen. Erhöhter Sauerstoffbedarf nicht durch schnelleres, sondern durch tieferes Atmen kompensieren.
Beim Ausblasen des Schnorchels wird zu wenig kräftig gepustet. Restwasser stört oder verunmöglicht Einatmung.	Kräftig ausatmen. Mit einem einzigen Luftstoss Schnorchel entleeren (Kerze ausblasen). Sitz des Mundstückes kontrollieren.
Beim Auftauchen wird zu früh mit dem Ausblasen begonnen. Es dringt erneut Wasser ein, bevor die Oberfläche erreicht wird.	Blick beim Auftauchen nach oben richten und erst kurz vor dem Auftauchen mit Ausblasen beginnen oder langsamer ausblasen.
Wasserspritzer beim Schnorchelentleeren an der Wasseroberfläche.	Hand über Schnorchelende halten.



Unterwasser-Welten

2.4 Maske entleeren

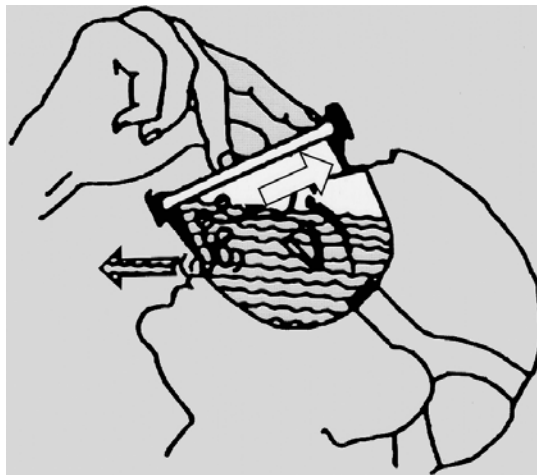
Auch beim Freitauchen kann die Situation eintreten, dass durch ein Ereignis die Maske verschoben oder gar abgehoben wird, z.B beim Anstossen an ein Hindernis, durch einen Flossenschlag des Partners/der Partnerin, bei einem Sprung ins Wasser, sofern dieser nicht korrekt ausgeführt wurde, etc. Wir müssen in solchen Situationen – ohne in Panik zu geraten – im Stande sein, die teilweise oder auch ganz geflutete Maske unter Wasser zu entleeren.

Technik

Den Kopf nach hinten neigen und den Blick schräg nach oben gegen die Wasseroberfläche richten (Winkel ca. 45°).

Mit einer oder beiden Händen den oberen Rand der Maske leicht gegen die Stirn pressen. Dosiert durch die Nase ausatmen (oder auch kurze Atemstösse), bis die einströmende Luft alles Wasser nach unten aus der Maske verdrängt hat.

Die restliche Atemluft muss ausreichen, um beim Auftauchen den Schnorchel ausblasen zu können.



Beispiele Einführungsübungen

Denkbares Ziel:

Ich kann die Maske ruhig und ganz ausblasen.

- An Land (bei korrekter Kopfhaltung) mit einer oder beiden Händen den oberen Rand der Maske fassen und leicht gegen die Stirn pressen. Durch die Nase langsam oder in kurzen Stössen ausatmen und spüren, wie die Luft nach unten abströmt.
- In brusttiefem Wasser stehend den Kopf eintauchen, bis das Schnorchelende knapp über die Wasseroberfläche ragt. Aufgesetzte Maske etwas vom Gesicht abheben, bis sie voll Wasser ist. Richtige Kopfhaltung einnehmen und die Maske langsam ausblasen. Während diesem Vorgang kann über den Schnorchel geatmet werden.
- In brusttiefem Wasser mit aufgesetzter Maske abknien, einen Gewichtsring zwischen die Oberschenkel klemmen. Die Maske vom Gesicht abheben bis sie voll Wasser ist und anschliessend korrekt entleeren.
- Unter Zuhilfenahme eines Bleigurtes oder Gewichtsringes auf den Bassinboden sitzen und die Maske gleich wie oben beschrieben entleeren. Ein/e Partner/in beobachtet und macht anschliessend die gleiche Übung.



Unterwasser-Welten

Beispiele Schulungsübungen

Denkbares Ziel:

Ich kann die Maske und den Schnorchel ganz ausblasen und eine definierte Strecke schwimmen.

- Maske und Schnorchel in eine Hand nehmen und zum Bassingrund tauchen. Dort Maske aufsetzen und entleeren. Schnorchel einsetzen und beim Auftauchen ausblasen.
- Mit aufgesetzter Maske zum Bassingrund tauchen. Dort Schnorchel und Maske ablegen und auftauchen. Nach zwei bis drei Atemzügen an der Oberfläche wieder abtauchen. Maske anziehen und entleeren. Schnorchel einsetzen und beim Auftauchen ausblasen.
- Mit aufgesetzter Maske zum Bassingrund tauchen. Dort in kniender Stellung die Maske hintereinander zwei- bis dreimal mit möglichst wenig Luftverbrauch entleeren, ohne dazwischen aufzutauchen.
- Zwei Partner tauschen auf dem Grund ihre Masken und entleeren sie (zuerst an Land Passform prüfen).
- Deponieren der ganzen Tauch-Ausrüstung auf dem Bassingrund. Unter Wasser Ausrüstung anziehen. Maske entleeren und Schnorchel ausblasen (schwere Übung).

Beispiele Korrekturübungen

Feststellung:	Mögliche Massnahme:
Der Kopf wird nicht weit genug nach hinten geneigt; die Maske kann nicht sauber entleert werden.	Den Kopf nach hinten neigen, bis die Maskenscheibe zur Wasseroberfläche einen Winkel von ca. 45° aufweist.
Der Kopf wird zu weit nach hinten geneigt; Wasser kann in die Nase eindringen.	Blick schräg nach oben zur Wasseroberfläche richten.
Der obere Maskenrand wird zu wenig stark gegen die Stirn gepresst. Die eingblasene Luft entweicht nach oben, Wasser bleibt in der Maske.	Oberen Maskenrand mit einer Hand oder mit beiden Händen leicht gegen die Stirn pressen.
Die Maske wird unten vom Gesicht abgehoben; während des Entleerens dringt erneut Wasser ein.	Maske während des Ausblasvorganges nicht (oder nur wenig) unten vom Gesicht abheben.
Beim Entleeren der Maske wird gleichzeitig durch Nase und Mund geatmet. Die Maske kann nicht sauber entleert werden.	Beim Entleeren der Maske nur durch die Nase ausatmen. Mund schliessen. Schnorchel später einsetzen.
Beim Entleeren der Maske wird zu viel Luft verbraucht. Der Schnorchel kann nicht mehr ausgeblasen werden.	Dosiert durch die Nase ausatmen oder durch kurze Luftstösse Maske entleeren.
Beim Anziehen der Maske unter Wasser geraten Haare zwischen Maskenrand und Gesicht. Maske dichtet nicht.	Haare beim Maskenaufsetzen mit der Hand aus der Stirn wischen.



Unterwasser-Welten

3. Anatomie (erlebte Theorie im Wasser)

Um Probleme zu vermeiden ist es unabdingbar, dass wir elementarste Kenntnisse über die Druckeinwirkungen auf unseren Körper und des Verhaltens unseres Körpers im Wasser haben müssen.

3.1 Druck / Druckausgleich

Unsere Atmosphäre lässt an jedem Ort auf der Erdoberfläche eine uns belastende Luftsäule, auch Luftdruck genannt, entstehen. Tauchen wir ab, belastet uns zusätzlich der Wasserdruck. Durch die rasche Zunahme des Umgebungsdruckes (Luft- und Wasserdruck) wird vom Ohr, genauer vom Trommelfell, ein stechender Schmerz wahrgenommen. Diese Tatsache bedeutet für uns, dass wir beim Abtauchen bewusst den Druckausgleich ausführen müssen.

Druckabnahmen beim Austauchen werden in der Regel nicht wahrgenommen, da hier der Druckausgleich automatisch erfolgt.

Da das Trommelfell das Mittelohr gegen aussen abschliesst und bei einer Druckzunahme nach innen gedrückt (überspannt) wird, müssen wir vom Rachenraum her Luft durch die Eustachische Röhre ins Mittelohr pressen. Dadurch wird das Trommelfell entspannt und der Schmerz verschwindet. Es ist wichtig, den Druckausgleich beim Abtauchen bereits nach ca. 1 Meter einzuleiten und alle 2 bis 3 Meter zu wiederholen.

Die praktische Durchführung des Druckausgleiches erfolgt durch zusammendrücken der Nasenflügel mit den Fingern und "Pressen" der Luft in den Rachen.

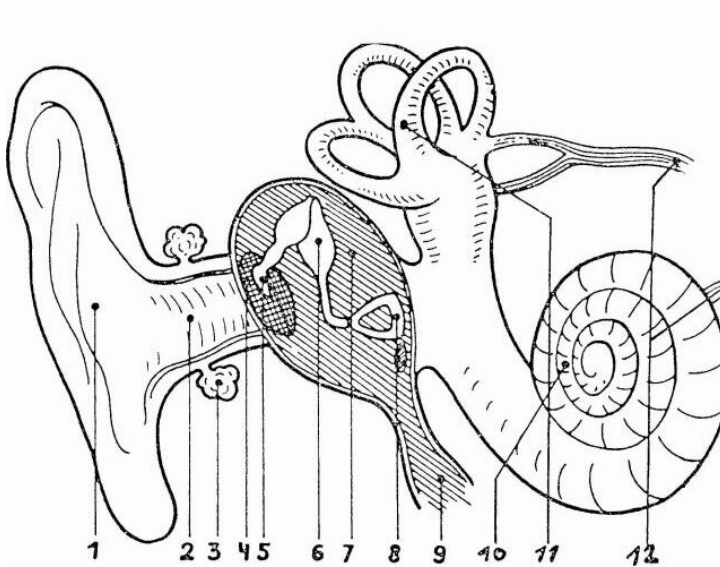
Kann der Druckausgleich so nicht ausgeführt werden, darf nicht getaucht werden!





Unterwasser-Welten

3.2 Ohr / Hohlräume



Aussenohr

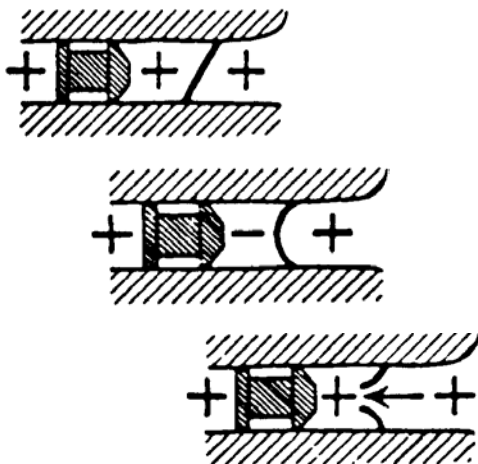
- Ohrmuschel
- Gehörgang
- Ohrschmalzdrüsen
- Trommelfell

Mittelohr

- Hammer
- Amboss
- Paukenhöhle
- Steigbügel
- Ohrtrumpete
= Eustachische Röhre

Innenohr

- Schnecke
= Hörorgan
- Bogengänge
= Gleichgewichtsorgan
- Nervenstränge



Ohrenpfropfen verschliessen den äusseren Gehörgang und bilden zum Trommelfell einen Hohlraum, in dem kein Druckausgleich stattfinden kann.

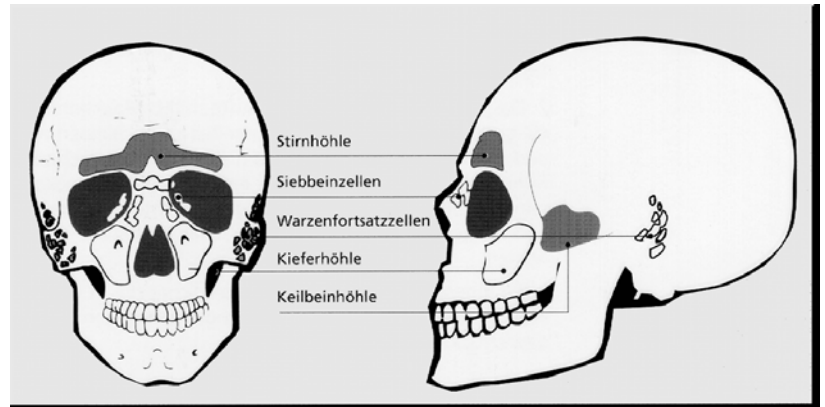
Das gleiche ist auch bei Schwimmbrillen der Fall. Da eine Verbindung zur Nase fehlt, kann kein Druckausgleich stattfinden.

Aus diesem Grunde sind diese beiden Hilfsmittel beim Tauchen verboten!



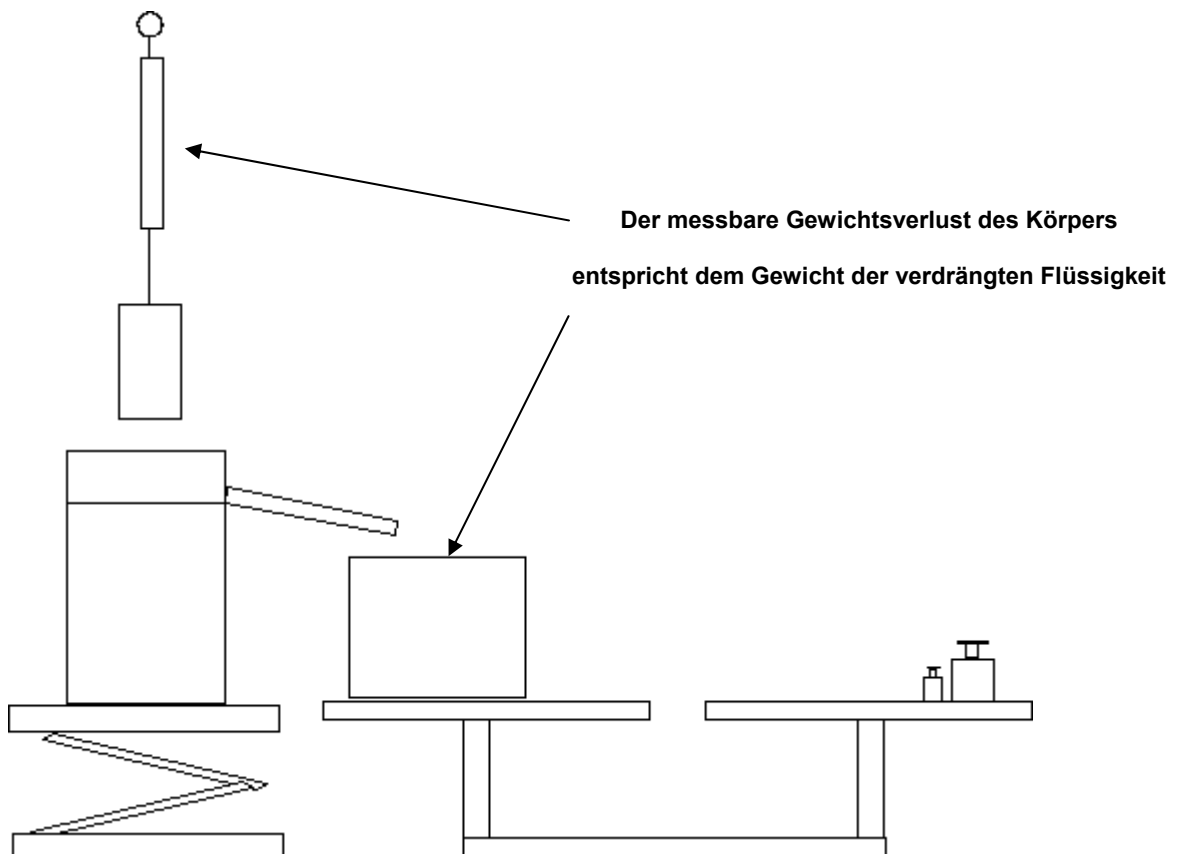
Unterwasser-Welten

Bei Erkältung können neben den Ohren auch andere luftgefüllte Körperteile in Mitleidenschaft gezogen werden. Dazu gehören unter anderem auch die Backen- und die Stirnhöhlen. Daher ist sehr wichtig, dass wir die Regel; tauche nur, wenn du dich wohl fühlst, strikte einhalten.



3.3 Auf-/Abtrieb

Wird ein Körper in eine Flüssigkeit getaucht, verliert er scheinbar an Gewicht. Ob ein Körper schwimmt oder sinkt, ist vom Verhältnis des Gewichts zum Volumen abhängig. Archimedes hat herausgefunden, dass der Gewichtsverlust eines Körpers beim Eintauchen dem Gewicht der verdrängten Flüssigkeit entspricht (Archimedisches Prinzip).





Unterwasser-Welten



4. Animations- Ideen

In diesem Kapitel werden Übungen beschrieben welche den Schritt in die Unterwasserwelt erleichtern. Die Übungen können erweitert, ergänzt und an die momentane Situation angepasst werden.

4.1 Raketenabschuss

Alle gehen unter Wasser in Hockstellung und springen gestreckt durch die Wasseroberfläche in die Luft.

Wer schafft die meisten Absprünge?

Ziel

Die Teilnehmenden können mehrmals hintereinander unter die Wasseroberfläche eintauchen.



4.2 Qualle

Wer kann sich, nachdem er mit beiden Händen die angezogenen Knie zusammenhält, am längsten wie eine Qualle treiben lassen?

Ziel

Die Teilnehmenden können sich länger unter der Wasseroberfläche aufhalten.





Unterwasser-Welten

4.3 Tunnelhechten

Mehrere Teilnehmer/innen stehen hintereinander in Seitengrätschstellung und bilden einen Tunnel. Ein/e weitere/r Schüler/in versucht nun, mit einem kleinen Startsprung den Tunnel ohne Arm- und Beinbewegung zu durchtauchen.

Ziel

Die Teilnehmenden können eine bestimmte Strecke unter der Wasseroberfläche schwimmen.

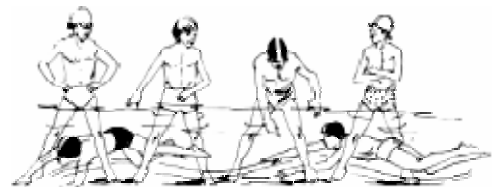


4.4 Taucherslalom

Mehrere Teilnehmer/innen stehen in Steigrätschstellung nebeneinander. Ein/e Taucher/in versucht, im Slalom die Beine der Partner zu durchtauchen.

Ziel

Die Teilnehmenden können unter der Wasseroberfläche eine bestimmte Strecke mit wechselnden Richtungen tauchen.



4.5 Spiegeltauchen

In Partnerarbeit geht jeweils der/die Erste als „Vortaucher/in“ unter die Wasseroberfläche und macht eine Übung vor (Rolle, Schraube, alle Viere von sich, Handstand usw.). Der/die Partner/in macht diese Aufgaben möglichst schnell nach.

Ziel

Die Teilnehmenden können sich Aktionen unter der Wasseroberfläche genau merken und nachmachen.





Unterwasser-Welten

4.6 Helikopter

6-10 Teilnehmer/innen stellen sich im Kreis auf. Ein/e Teilnehmer/in steht in der Mitte und schwingt an einem etwa 2-3 Meter langen Seil ein Schaumstoffringli oder –ball im Kreis herum. Die Teilnehmenden dürfen sich nicht treffen lassen. Ist der Kreisschwinger geschickt, schwingt also tief und schnell, bleibt den Kindern nur kurze Zeit um Luft zu schnappen.

Ziel

Die Teilnehmenden können sich länger unter der Wasseroberfläche aufhalten und nur kurz Luft holen.



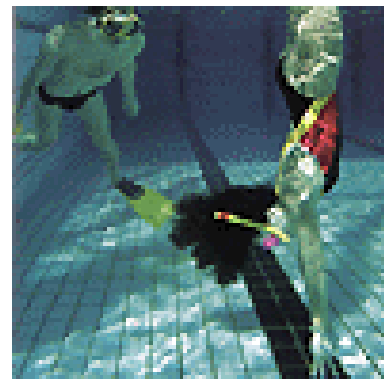
4.7 Verloren

Gummiringe, Münzen, Plastikwürfel werden versenkt. Wer holt während eines Tauchganges die meisten Beutestücke hoch?

Kann auch als Wettkampfform gespielt werden: Auf das Startzeichen tauchen 2 Teilnehmer/innen. Wer findet mehr? Diese Spielform kann beliebig ausgeweitet und/oder verändert werden.

Ziel

Die Teilnehmenden können sich länger unter der Wasseroberfläche aufhalten und sich auf eine bestimmte Arbeit konzentrieren.





Unterwasser-Welten

5. Parcours-Ideen

In diesem Kapitel werden Übungen beschrieben die besonders die Ausdauer, die Orientierung und die Konzentration Unterwasser fördern.

5.1 Posten Sitzstreik

Material: 2 Stühle

Idee: Zwei tauchen mit den Stühlen auf den Grund des Bassins und setzen sich darauf. Sie tauchen gemeinsam auf, sonst wird der Versuch wiederholt.

Ziel: Die Teilnehmenden können längere Zeit unter der Wasseroberfläche bleiben und sich verständigen.

5.2 Posten Fernsehen

Material: 2 Taucherbrillen
2 laminierte Fernsehprogramme

Idee: Ein/e Partner/in fragt nach einer Fernsehsendung. Der/die andere taucht ab und kommt mit der richtigen Antwort wieder zurück. Dies kann wechselseitig beliebig erweitert werden.

Ziel: Die Teilnehmenden können sich länger unter der Wasseroberfläche aufhalten und sich auf eine bestimmte Arbeit konzentrieren.

5.3 Posten Freundschaftsspiel

Material: 2 T-Shirts

Idee: Die T-Shirts werden beim Schwimmen oder Tauchen ausgetauscht.

Ziel: Die Teilnehmenden können neben dem Schwimmen oder Tauchen eine weitere Tätigkeit ausüben.

5.4 Posten Retten mit Jeans

Material: 2 Jeans

Idee: Beine werden zusammen gebunden, in den Bund Luft hineingeblasen und der Bund zusammengehalten. Den Kopf zwischen den Hosenboden und die Beine stecken. Die Hose trägt wie eine Rettungsweste.

Ziel: Die Teilnehmenden fühlen den Auftrieb.

5.5 Posten Froschhüpfen

Material: Sandfrösche

Idee: Die Teilnehmenden schwimmen mit einem Frosch über dem Grund des Beckens und zählen die Plättli. Zum Beispiel 20 nach vorne, 10 nach links, 5 zurück und zwei nach rechts. Am Ziel hat der Leiter ein Gefäss hingestellt, in das die Frösche abgelegt werden können.

Ziel: Die Teilnehmenden können eine längere Strecke mit verschiedenen Richtungswechseln unter der Wasseroberfläche zurücklegen und sich dabei auf eine bestimmte Arbeit konzentrieren.



Unterwasser-Welten

5.6 Posten Picasso

Material: Beschreibbare Kunststoffolie oder Kunststoffbrett

Idee: Ein/e Teilnehmer/in zeichnet ein Bild oder schreibt unter der Wasseroberfläche mit Neocolor eine Rechnung oder einen Text auf das Kunststoffbrett. Ein/e andere/r Teilnehmer/in muss das Resultat errechnen oder erraten, was auf dem Brett geschrieben steht oder gezeichnet ist.

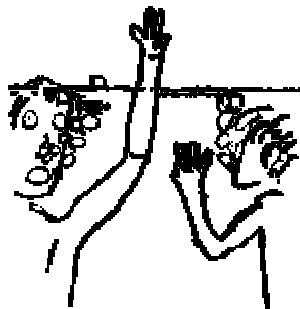
Ziel: Die Teilnehmenden können sich eine längere Zeit unter der Wasseroberfläche aufhalten und sich dabei auf eine bestimmte Arbeit konzentrieren.

5.7 Posten Musikstars

Material: ---

Idee: Zwei Teilnehmer/innen tauchen unter die Wasseroberfläche. Eine/r der beiden singt ein Lied und der/die andere muss es erraten. So abwechslungsweise.

Ziel: Die Teilnehmenden können unter der Wasseroberfläche ausatmen.

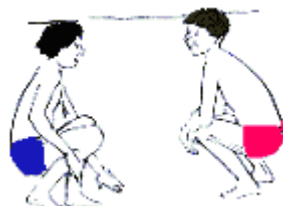


5.8 Posten Geheimzeichen

Material: ---

Idee: Zwei Teilnehmer/innen tauchen unter die Wasseroberfläche. Eine/r der beiden macht mit einer Hand ein Geheimzeichen und der/die andere muss es erraten.

Ziel: Die Teilnehmenden können sich unter der Wasseroberfläche verständigen.





Unterwasser-Welten

6. Stafetten / Mannschaftsspiele

In diesem Kapitel werden Übungen beschrieben die das natürliche Wettbewerbsdenken fördern und fordern.

6.1 Schatztauchen

- Material: Pro Mannschaft:
1 Rucksack, Sporttasche oder ähnliches
1 Gewicht
20 Ping-Pong-Bälle und/oder Kinderüberraschungs-Eier
- Idee: Rucksack (Tasche) mit dem Gewicht und den Ping-Pong-Bällen darin auf den Boden stellen. Es darf nur immer ein Gegenstand aus dem Rucksack geholt werden. Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich (nur die gleiche Form, die gleiche Farbe usw.).
- Ziel: Die Teilnehmenden tauchen oft auf den Grund und können sich unter der Wasseroberfläche orientieren.

6.2 Gotthardtunnel

- Material: Pro Mannschaft:
1 Zelt
- Idee: Auf der einen Seite des Beckens sind (auf dem Bassinrand oder –grund) Gegenstände deponiert. In der Mitte der Schwimmstrecke wird ein Zelt aufgestellt. Die Teilnehmer/innen tauchen durch dieses Zelt hindurch und holen sich einen Gegenstand vom anderen Beckenrand. Dann tauchen sie durch das Zelt zurück und deponieren den Gegenstand wieder auf ihrem „eigenen“ Beckenrand. Erst dann kann der nächste starten.
- Ziel: Die Teilnehmenden können eine längere Strecke unter der Wasseroberfläche schwimmen und sich unter erschwerten Bedingungen orientieren.

6.3 Eimerspritze

- Material: 1 Eimer
- Idee: Ein/e Teilnehmer/in hält sich schwimmend den Eimer über dem Kopf. Die andern versuchen, mit den Händen den Eimer zu füllen, ohne diesen zu berühren.
Wer den Eimer am längsten oben halten kann ist Sieger.
- Ziel: Die Teilnehmenden können sich, mit Wassertreten oder Flossenbeinschlag, länger an der Wasseroberfläche halten.



Unterwasser-Welten

6.4 Lift

- Material: Pro Mannschaft
1 Eimer
1 Gewicht
Schnur (oder anderes Material) zum Befestigen des Gewichts
- Idee: Der leere Eimer wird durch das Gewicht auf dem Grund gehalten. Die Teilnehmer/innen tauchen einzeln ab und blasen Luft durch den Schnorchel in den Eimer, bis dieser an die Wasseroberfläche steigt.
Wer zuerst den Eimer an der Wasseroberfläche hat ist Sieger.
- Ziel: Die Teilnehmenden können unter der Wasseroberfläche ausatmen.

6.5 Räuber und Gendarm

- Material: ---
- Idee: Die Teilnehmer/innen tauchen auf Kommando ab und schwimmen so schnell sie können eine bestimmte Strecke. Auf das zweite Signal taucht der/die jeweilige Partner/in ebenfalls ab und versucht, den/die erste/n einzuholen.
Wer den/die Partner/in gefangen hat bzw. wer selber nicht gefangen wurde ist Sieger.
- Ziel: Die Teilnehmenden können sich schneller unter der Wasseroberfläche fortbewegen.

6.6 Schmuggler

- Material: Verschiedene Münzen (Unterlagsscheiben)
- Idee: Zwei Gruppen bilden (Schmuggler und Grenzwächter). Die Schmuggler versuchen, ihre Münzen von der einen Beckenseite auf die andere zu schmuggeln. Wird ein Schmuggler erwischt, muss der Grenzwächter erraten, wo er die Münze versteckt hat. Errät der Grenzwächter das Versteck, gehört die Münze ihm. Falls nicht, gehört sie den Schmugglern.
Wer am Schluss mehr Gegenstände vorweisen kann ist Sieger.
- Ziel: Die Teilnehmenden können sich schneller unter der Wasseroberfläche fortbewegen und besser orientieren.

6.7 Sitzball

- Material: 1 Softball (auch mehrere möglich)
- Idee: Es spielen alle gegen alle. Das Spiel wird zeitlich begrenzt. Es gibt keine Sieger.
Es können nur Teilnehmende getroffen werden, welche mit dem Kopf aus dem Wasser schauen. Sobald das Gesicht eingetaucht ist, ist die Person «unsterblich». Der Ballbesitzer darf nicht warten, bis der Taucher zum Luftholen wieder sichtbar wird. Wer getroffen worden ist, muss eine Strafe ausführen (z.B. fünf Rollen vorwärts im Wasser, Handstand im Wasser usw.)
- Ziel: Die Teilnehmenden können sich länger unter der Wasseroberfläche aufhalten.



Unterwasser-Welten

6.8 Wasser-Volleyball

Material: 1 Ball
1 Schnur oder 1 Netz
1 Spielfeld nach Bedarf

Idee: Zwei Mannschaften à je 6 – 10 Spieler ausgerüstet mit Flossen. Sie spielen drei Sätze à 15 Punkte mit mindestens 2 Punkten Unterschied. Nur die Aufschlagende Mannschaft kann punkten. Bei einem Fehler der Aufschlagenden Mannschaft wechselt der Aufschlag zur gegnerischen Mannschaft. Der erste Aufschlag wird ausgelost. Der Ball darf höchstens 3 Mal gepasst werden. Der Spieler darf den Ball nur 2 Mal hintereinander berühren. Das Spielfeld der gegnerischen Mannschaft darf nicht benutzt werden. Der Ball darf nur über die Schnur oder das Seil gespielt werden. Beim Aufschlag darf die Schnur oder das Seil nicht berührt werden. Die Spieler dürfen die Schnur oder das Seil nicht berühren.

Ziel: Stärkung der Bein- und Armmuskulatur

6.9 Wasser-Korbball

Material: 1 Ball
2 Körbe oder grosse Eimer
1 Spielfeld nach Bedarf

Idee: Zwei Mannschaften à je 6 – 10 Spieler ausgerüstet mit Flossen. Spieldauer 2x15 Minuten. Die Spieler beider Mannschaften halten sich mit mindestens einer Hand am Bassinrand auf ihrer Seite fest. Sobald der vom Schiedsrichter in die Mitte des Bades geworfene Ball die Wasseroberfläche berührt, beginnt das Spiel. Wenn eine Mannschaft den Ball mit vollem Umfang in den gegnerischen Korb geworfen oder gelegt hat bekommt sie einen Punkt. Behinderung des Gegners der nicht im Ballbesitz ist, Wegreissen von Ausrüstungsgegenständen des Gegners und Tätlichkeit (schlagen, klemmen, festhalten usw.) gegenüber dem Gegner werden mit einem Freistoss geahndet.

Ziel: Stärkung der Bein- und Armmuskulatur

6.10 Unterwasser-Hockey

Material: 1 Puck von etwa 1Kg
1 Stock pro Teilnehmer
1 Spielfeld nach Bedarf

Idee: Zwei Mannschaften à je 6 – 10 Spieler ausgerüstet mit Flossen, Schnorchel und Brille. Das Spiel dauert 2x15 Minuten. Beim Spielbeginn warten beide Mannschaften bei ihrem Tor, bis der Schiedsrichter den Puck in der Mitte des Spielfeldes frei gibt. Als Tor gilt zum Beispiel die Wand des Bades, seitlich begrenzt durch zwei Tauchringe die etwa eine Meter auseinander aufgestellt werden. Wenn der Puck mit etwas anderem als mit dem Stock gespielt wird, behindern eines Spielers der nicht im Puckbesitz ist, Wegreissen von Ausrüstungsgegenständen des Gegners und Tätlichkeit (schlagen, klemmen, festhalten usw.) gegenüber dem Gegner werden mit einem Freistoss geahndet.

Ziel: Die Teilnehmenden können sich schneller unter der Wasseroberfläche fortbewegen, besser orientieren und stärken die Beinmuskulatur.



Unterwasser-Welten

7. Partnerübungen

In diesem Kapitel werden Übungen beschrieben die, die Zusammenarbeit und stärkt das Sozialdenken auch in Wettkampfsituationen.

7.1 Doppeldecker

Material: ---

Idee: Zwei Teilnehmende stehen Bauch an Bauch zueinander und halten sich mit gestreckten Armen über den Köpfe an den Händen fest. Sie legen sich gemeinsam ins Wasser. Nun schwimmen sie und drehen sich in der Längsachse.

Ziel: Einatmen über der Wasseroberfläche und Ausatmen ins Wasser.

7.2 Schieber

Material: ---

Idee: Zwei Teilnehmende halten sich mit gestreckten Armen über den Köpfen an den Händen fest. Sie legen sich in Bauchlage gegeneinander ins Wasser. Nun versuchen sie, sich gegenseitig wegzuschieben.

Ziel: Die Teilnehmenden stärken ihre Beinmuskulatur.

7.3 Mühlespiel

Material: 1 Mühlespiel aus Metall
je 9 Magnete, zwei verschiedene Farben

Idee: Auf dem Bassingrund wird ein Mühlespiel nach den regulären Regeln gespielt.

Ziel: Die Teilnehmenden können über eine längere Zeitspanne durch den Schnorchel atmen.

7.4 Zielscheibe

Material: 1 Zielscheibe aus Metall
Magnetpfeile

Idee: Auf den Grund des Beckens liegt eine Zielscheibe aus Metall. Jede/r Teilnehmer/in hat drei Pfeile (siehe Abbildung) und lässt diese von der Wasseroberfläche auf die Scheibe fallen. Wer mehr Punkte erzielt hat ist Sieger.

Ziel: Die Teilnehmenden können über eine längere Zeitspanne durch den Schnorchel atmen.





Unterwasser-Welten

8. Schlusswort

Dieses Buch zeigt wie trotz oder gerade durch die Auflockerung der Unterrichts- und Trainingseinheiten die Teilnehmenden zu Spitzenleistungen angeregt werden können. Es zeigt ebenfalls auf, wie wichtig es ist, für jede Unterrichts- oder Trainingseinheit, ein Ziel zu definieren, dies zu überprüfen und die Folgerung für weitere Arbeiten zu ziehen. Nur so können wir und in unseren Tätigkeiten weiterentwickeln.

Ein weiterer Faktor dieses Buches ist es, die Bildungs- oder Trainingsbegleitern zu animieren die Vorschläge auszubauen und weiter zu entwickeln.

