

Abenteuer unter Wasser

**Spiele zur
Vorbereitung auf
das Schnuppertauchen
mit Gerät**

eine Fortbildung des TSV NRW e.V.

Zusammenstellung: Martina Otten, Alexander Wojatzki
Fotos, Gestaltung und Satz: Oliver Jung
Stand: Sept. 2017

Tauchsportverband NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg
Tel. 0203 / 7381-677, info@tsvnrw.de
Internet: www.TSVNRW.de

Inhalt

Luftballonlift	3
Frisbee	3
Wellenkanal	3
Mutternspiel.....	4
Eierlaufen	4
Kleiner Delphin.....	4
Fackellauf	5
Knoten.....	5
Mambo	5
Flippern	6
Ball durchreichen	6
Memory	6
Eimer steigen lassen.....	7
Lokomotive.....	7
Ringe Blasen	7
Ich sehe was, was du nicht siehst.....	8
Indianer	8
Demonstrations-hilfsmittel	8
Platz für Notizen:	9

Tipp:

Spiele vorher mal selbst ausprobieren!!!

Alle Übungen mit ABC Ausrüstung

Luftballonlift



Material:

1 Luftballon pro Teilnehmer
(je nach Qualität mehr rechnen;))

Ziel:

Förderung der Apnoefähigkeit, Anwendung des Gesetzes von Boyle Mariotte

Durchführung:

25m Streckentauchen, dann im tiefen Bereich den Luftballon aufblasen und langsam auftauchen.

Frisbee



Material:

1 Spezial Unterwasser Frisbeescheibe
(oder auch Unterwasser-Torpedo)

Ziel:

Förderung Apnoefähigkeit, Geschwindigkeit, Strategie, Zusammenarbeit unter Wasser

Durchführung:

Im Sprungbecken oder tiefen Teil des Beckens, abtauchen und sich gegenseitig die Frisbeescheibe zuwerfen, möglichst viel Spielzüge ausführen

Wellenkanal

Material:

Schwimmbretter

Ziel:

Aufwärmen, Vorbereitung auf das Tauchtraining
Schnorcheln gegen Widerstand, Koordination Atmung

Durchführung:

Gleiche Anzahl an Teilnehmern stellen sich gegenüber auf, ca. 1,5 m Abstand. Die quergehaltenen Schwimmbretter kraftvoll vom Körper hin und weg bewegen. Dadurch entsteht eine Strömung, durch die jeweils der Vordere der Reihe tauchen/schnorcheln muss. 5 Durchläufe

Mutternspiel

Material:

Metallmuttern, Draht zum auffädeln, pro Teilnehmer 1 Draht und 6 Muttern

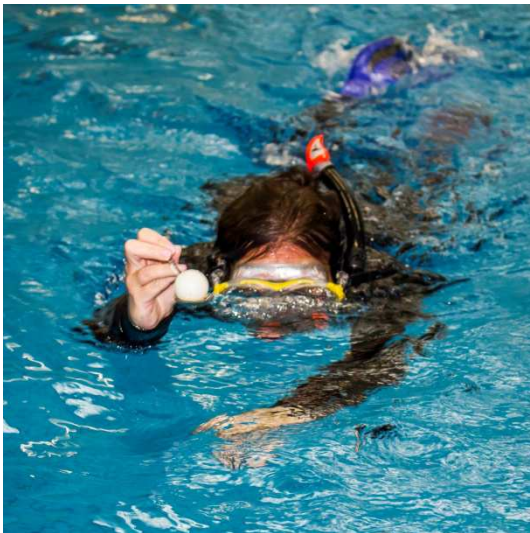
Ziel:

Apnoefähigkeit, Koordination

Durchführung:

Muttern werden in den tiefen Teil des Beckens gelegt, jeder Teilnehmer taucht vom gegenüberliegenden Rand dorthin und fädelt jeweils eine Mutter auf seinen Draht und taucht zurück. Wer zuerst alle 6 Muttern aufgefädelt hat ist Sieger. Kann man auch als Gruppenwettkampf gestalten

Eierlaufen

**Material:**

Je Teilnehmer einen Esslöffel und einen Tischtennisball

Ziel:

Geschicklichkeit, Konzentration, Apnoefähigkeit

Durchführung:

Transport des Tischtennisballs an der Wasseroberfläche, Transport des Balls bei einer Tauchstrecke, Purzelbäume ohne den Ball zu verlieren

Kleiner Delphin

Material:

Keins

Ziel:

Erlernen der richtigen Abtauchtechnik, Ausblasen des Schnorchels, Kondition

Durchführung:

Im zügigem Tempo in Wellen ab-und auftauchen, dabei den Schnorchel ausblasen, nicht mehr als ein Atemzug, Minimum 4 Bahnen

Fackellauf

Material:

Keins

Ziel:

Kondition und Technik des Schnorchelns

Durchführung:

Tempo Schnorcheln (Arme nach vorne, nur Beine), Daumen beim Sprint an die Wasseroberflächen, aus dem Sprint heraus Daumen unter die Wasseroberfläche führen, durch Strudel Blasenbildung an den Fingerkuppen (sieht aus wie eine Fackel)

Knoten



Material:

Pro Teilnehmer kurze dünne Seilstücke (Reppschnur ca.50cm), 3-5-Saugnapfe mit Befestigungsmöglichkeit

Ziel:

Förderung Konzentration unter erschwerten Bedingungen, Förderung Apnoefähigkeit

Durchführung:

Saugnapfe an der Wand im tiefen Teil des Beckens befestigen, Tauchstrecke festlegen (zu Beginn von der Beckenmitte, nachher Tauchstrecke erhöhen), Teilnehmer knoten ihr Seil nach der Tauchstrecke fest, schwimmen zurück und tauchen ihr Seil wieder an und holen es zurück.

Mambo

Material:

Pro Station 2 mit bleibeschwerte Röhren, die aufrecht auf den Beckenboden gestellt werden und eine Querstange, die auf die Röhren gelegt wird.

Ziel

Geschicklichkeit, Apnoefähigkeit, Verlängerung der Tauchstrecke

Durchführung:

Tor aus den Röhren und der Querstange wird im tiefen Teil des Beckens aufgestellt, Teilnehmer tauchen eine festgelegte Strecke und tauchen durch das Tor ohne die Querstange herunterzureißen. Tauchstrecke kann erhöht werden oder es werden Purzelbäume um die Stange gemacht.

Flippern

Material:

Wäscheklammern, Seil, Stange („Rettungsstange“ im Schwimmbad), Stange/ Seil kann ggf. am 1/3 m Sprungbrett/-turm festgemacht werden.

Ziel:

Kraft, Schnelligkeit, Koordination

Durchführung:

Befestigung des Seils, sodass es ins Wasser hängt, ausreichend Platz nach oben belassen. Jeder Teilnehmer bekommt eine Klammer, taucht ab und taucht unter starkem Einsatz seiner Flossen auf (springt aus dem Wasser) und befestigt seine Klammer an dem Seil. Es hat derjenige gewonnen, der seine Klammer am Höchsten befestigt hat.

Ball durchreichen

Material:

Einen Salzwasser gefüllten Gymnastikball (Ball mit 1/3 Salz und 2/3 Wasser füllen, damit er sinkt) oder Unterwasser Rugby Ball

Ziel:

Apnoefähigkeit, Teamfähigkeit, Koordination

Durchführung:

Hinweis: ohne Schnorchel tauchen
Zwei Gruppen bilden, die sich gegenüber positionieren. Einer gibt das Zeichen zum abtauchen der erste gibt den Ball zu seinem Gegenüber, dann immer so weiter bis der Ball einmal durchgereicht ist. Schwierigkeit erhöhen durch zweimaliges Durchreichen ohne einatmen.

Memory

Material:

Keins

Ziel:

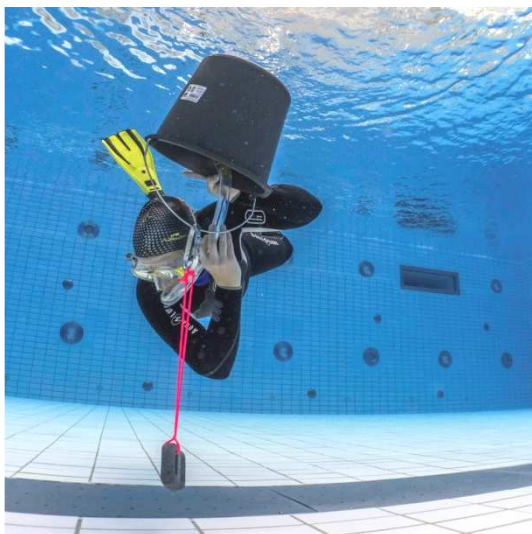
Apnoefähigkeit, Koordination, Technik, Maske ausblasen

Durchführung:

Alle Teilnehmer stehen am Rand des tiefen Teils des Beckens und werfen gemeinsam ihre Tauchbrille ins Wasser, tauchen gemeinsam ab, ziehen sich unter Wasser die Maske wieder an und tauchen soweit sie können.

Erhöhung der Schwierigkeit durch Abwerfen und Antauchen von allen ABC Ausrüstungsgegenständen.

Eimer steigen lassen



Material:

2-3 Putzeimer, 2-3 Bleistücke (1kg) mit Bändern zum Befestigen

Ziel:

Ausblasen des Schnorchels

Durchführung:

Eimer auf dem Kopf (Wasser gefüllt) ,mit 1kg Blei am Henkel festgebunden beschwert, im tiefen Teil des Beckens. Festlegen der Tauchstrecke. Die Teilnehmer tauchen zum Eimer, führen ihren Schnorchel in den Eimer, blasen den Schnorchel aus, irgendwann wird der Eimer dann anfangen zu schweben.

Alternative

Stoffsack mit Henkeln mit Bleistück versenken, viele kleine Plastikbälle (wie im Ikea Kinderland Ballpool) an der Wasseroberfläche verteilen. Die Teilnehmer nehmen sich einen Ball, tauchen ab und stecken den Ball in den Sack solange bis der Sack gehoben ist.

Kann auch als Wettkampfspiel organisiert werden, die Gruppe bei der der Sack steigt hat gewonnen

Lokomotive

Material:

Keins

Ziel:

Flossen- und Armzugtraining, Kraft

Durchführung:

Partnerübung: Schieben und ziehen des Partners im Wechsel

Ringe Blasen

Material:

Keins, eventuell Bleigurt

Ziel:

Apnoefähigkeit, Technik

Durchführung:

Abtauchen, auf den Rücken legen, mit dem Mund Blasen pusten (Lippen spitz machen und die Luft ausstoßen als wenn man unter Wasser spucken will.

Ich sehe was, was du nicht siehst

Material:

Dunkel Augenbinden für die Hälfte der Teilnehmer, Unterwassersignal (z.B. 2 Metallstäbe aufeinander schlagen unter Wasser)

Ziel:

Dem Partner vertrauen lernen, für den Partner verantwortlich sein, „Partner Prinzip“
Unter Wasser erleben mit anderen Sinnen als den Augen, Geräusche, Kontakt zum Partner

Durchführung:

Ein Tauchpartner bekommt die Maske verbunden und wird vom Partner tauchend geführt. Zusätzlich kann ein Geräusch unter Wasser gemacht werden, die Geräuschquelle soll angetaucht werden.

Indianer

Material:

keins

Ziel:

Überwindung des Nase-Wasser- Reflexes

Durchführung:

Maske auf den Hinterkopf, Schnorchel in den Mund, Flossenschwimmen, Einatmung über den Schnorchel und Ausatmung durch die Nase. Schwierigkeitssteigerung über ganze Strecke offene Augen.

Demonstrationshilfsmittel

Simulation Druck auf dem Trommelfell, Notwendigkeit des Druckausgleichs

Eine Dose mit Frischhaltefolie bespannen, den Teilnehmer in die Hand geben und sie damit abtauchen lassen. Teilnehmer sollen beobachten was mit der Membran passiert wenn sie abtauchen (wird eingedrückt)

Druck

kleine Plastikbälle mit unter Wasser nehmen, abtauchen, beobachten lassen was passiert (werden zusammengedrückt)

Farben unter Wasser

Mit Lampe und rotem Ball abtauchen, den Ball unterhalb von 3m anleuchten und beobachten lassen, wie sich die Farbe plötzlich wieder richtig rot ist.
