



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Apnoe-Tauchen für Senioren

Workshop-Leitung
Dr. Eva Selic

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema

Tauchen wie ein Delphin, die Luft anhalten und die Schönheit der Stille unter Wasser erfahren, minutenlang und fast grenzenlos, das ist Apnoetauchen oder Freitauchen.

Schon vor zweitausend Jahren nutzten die Menschen am Meer das Freitauchen um Schätze wie Schwämme und Perlen aus dem Meer zu gewinnen.

Vielen Älteren ist der Begriff Schnorcheltauchen aus den Zeiten der Unterwasserpioniere wie Hans Hass und Jacques-Yves Cousteau eher ein Begriff. Sie erkundeten nur ausgestattet mit Maske, Schnorchel und Flossen umweltbewusst die Unterwasserwelt, deren Farben nur bis maximal 5m Tiefe ihre volle Pracht entfalten. Ihre Filme begeisterten Millionen und lösten das Tauchfieber aus.

Apnoetauchen im Freiwasser bis in Tiefen von 25 m ist ein leistungsorientierter Sport, der vom Verband Deutscher Sporttaucher (VDST e.V.) von dafür ausgebildeten Apnoetauchlehrern vermittelt wird und der für Ältere nur bei entsprechender körperlichen Fitness und Gesundheit zu empfehlen ist.

Für Senioren lassen sich aus diesem Sport aber alle Grundelemente abwandeln, um auch im höheren Alter durch mentales und körperliches Training die Lust und Spannung an der Erkundung der Unterwasserwelt mit angehaltenem Atem zu erleben.

Voraussetzung sind lediglich Freude am Wasser und Grundlagen des Flossenschwimmens. Analog zum Tauchen mit dem Druckluftgerät gilt die Regel "Tauche nie allein".

Belastungsintensität und –dauer lassen sich stufenlos der jeweiligen physischen Verfassung anpassen. Bereits mit wenigen Atem- und Entspannungsübungen und einer Maske können auch in einem Lehrschwimmbecken Spiele unter Wasser durchgeführt werden, die Atmen zur Nebensache werden lassen. Steigerungsformen sind hinsichtlich Zeit- und Streckentauchen sowie zu höheren Tiefen fließend möglich. Im Vordergrund steht hier allerdings der Genuss an der Schwerelosigkeit ohne aufwendige technische Ausrüstung.

Quasi nebenbei werden Vitalkapazität und Elastizität der Lunge und die verschiedenen Formen der Ein- und Ausatmung trainiert. Maske und Schnorchel ermöglichen das entspannte Liegen auf dem Wasser unabhängig vom Körpergewicht. Flossenschwimmen ist dadurch gelenkschonend und kann jedem Leistungsstand angepasst werden. Selbst das Schnorcheln mit nur einem aktiven Bein oder ohne Armtätigkeit ist dauerhaft möglich. Koordination, Körperspannung und Kondition können so bis ins hohe Alter angepasst trainiert werden.

Das nachfolgende Trainingsbeispiel zeigt den möglichen Aufbau einer Trainingseinheit, wie man sie zum Beispiel an einem Aktionstag für Senioren durchführen kann, um einen Einblick in das Schnorcheltauchen und seine Möglichkeiten zu geben.

Beschreibung der Inhalte

Übung/Spiel: **Apnoe-Tauchen für Senioren-Aufwärmen**

Ziel: Aufwärmen/Lockerung/Dehnung

Beschreibung: Über einen Zeitraum von ca. 10 min werden mit Elementen aus der klassischen Gymnastik und dem Yoga alle Körperpartien moderat aufgewärmt, gelockert und gedehnt, z.B.:
Gehen auf der Stelle, tiefes Ein- und Ausatmen begleitet durch Heben und Senken der Arme; Armkreisen; Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur mit gestreckten Armen; Beine grätschen und abwechselnd den Rücken beugen und strecken; Schulterblätter mit verschränkten nach vorne gestreckten Armen auseinanderziehen; Arme nach hinten führen, verschränken und nach oben führen; Arme über den Kopf nehmen und in gerader Haltung den Ellenbogen mit der anderen Hand hinter den Kopf ziehen; Je einen Arm in Schulterhöhe gestreckt mit der anderen Hand an den Körper führen; In Grätschstellung mit parallelen Füßen den inneren Oberschenkelmuskel dehnen; Füße parallel in Schrittstellung und das vordere Bein beugen, das hintere strecken und die Ferse gegen den Boden drücken; Aufrecht stehen und den Fuß mit einer Hand an den Po führen, dabei die Knie zusammenhalten;

Organisatorische Hinweise: Die Teilnehmer stehen im Kreis und führen die Bewegung unter Anleitung des ÜL durch.

Materialien: Keine

Übung/Spiel: **Apnoe-Tauchen für Senioren-Atemübungen**

Ziel: Erlernen der verschiedenen Atemformen

Beschreibung: Die Teilnehmer führen verschiedene Atemformen und Techniken unter Anleitung des ÜL durch:
Bauchatmung, Brustatmung, Einatemorientierte Atmung, Ausatemorientierte Atmung, Yogavollatmung.
Bei der einatemorientierten Atmung wird im Bereich des inspiratorischen Reservevolumens geatmet. Der Teilnehmer spürt durch die ungenügende Abatmung von CO₂ und die verstärkte Dehnung der Atemmuskulatur den zunehmenden Atemreiz. Bei der ausatemorientierten Atmung wird bis tief in den Bereich der expiratorischen Reserve ausgeatmet. Der Teilnehmer spürt durch die intensive Ausatmung und den sinkenden CO₂-Partialdruck im Blut eine Verringerung des Atemreizes.

Organisatorische Hinweise: Übungen können im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden

Materialien: Gymnastikmatte

Übung/Spiel: [Apnoe-Tauchen für Senioren-Skills im Wasser](#)

Ziel: Kontrolle der Wasserposition durch die Atmung

Beschreibung: Durch gezielte Steuerung der Ein- und Ausatmung steuern die Teilnehmer Ihre Lage auf und im Wasser und lernen durch Ausatmen bis auf den Grund abzusacken.

Organisatorische Hinweise: Partnerübung, bei der jeweils nur einer der Partner sich absacken lässt. Die Übung kann vom Flachwasser bis hin zum tieferen Becken gesteigert werden. Druckausgleich erläutern. Teilnehmerzahl begrenzen.

Materialien: Eventuell Maske, Schnorchel und Flossen je nach Bedarf und Vorkenntnisse

Übung/Spiel: [Apnoe-Tauchen für Senioren-Skills im Wasser](#)

Ziel: Verlängerung der Tauchzeit ausatemorientiert

Beschreibung: Die Teilnehmer lassen sich mit Maske durch Ausatmen auf den Grund sacken und führen verschiedene Partnerspiele mit den unten aufgeführten Materialien durch.

Organisatorische Hinweise: Maximal 4 Teilnehmer sind gleichzeitig unter Wasser.

Materialien: Maske, Unterwassertorpedo, Unterwasserrugby Ball, Unterwasser Memory, Schraubenbrett

Übung/Spiel: [Apnoe-Tauchen für Senioren-Skills im Wasser](#)

Ziel: Verlängerung der Tauchzeit durch Luftanhalten ohne Stress

Beschreibung: Die Teilnehmer lassen sich auf dem Wasser treiben, gestützt durch ihren Partner und halten nach verschiedenen Atemformen die Luft an.

Organisatorische Hinweise: Hüfhtiefes Wasser, Partnerübung mit klarer Absprache der Zeichengebung

Materialien: Neoprenanzug je nach Wassertemperatur, Maske, Schnorchel.

2. Literatur und Medien

Autor: Thomas Kromp, Hans J. Roggenbach, Peter Bredebusch
„Praxis des Tauchens“
Delius Klasing 2012

Autor: Dagmar Andres-Brümmer
„Apnoetauchen“ Grundlagen - Trainingstipps - Praxis
Delius Klasing 2008

Webportale

Apnoetauchen im VDST:

<http://www.vdst.de/tauchausbildung/apnoetauchen/apnoe.html>

Trainingspläne des VDST:

<http://www.vdst.de/tauchausbildung/apnoetauchen/training.html>