

3.2 «Schnorcheln»

Das Schwimmen und Tauchen mit Flossen, Brille und Schnorchel eröffnet neue Perspektiven, einerseits als ideale Hilfen zum Erlernen der Schwimmarten Kraul und Delphin, als eigentliche Sportart oder als Vorbereitung für das Sporttauchen.

Das Einhalten der Sicherheitsregeln ist eine Grundvoraussetzung für unfallfreie und schöne Erlebnisse unter Wasser. Als Grundregeln gelten:

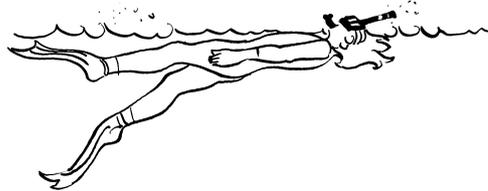
- Tauche nie allein und überwache deinen Tauchkameraden.
- Tauche nur dann, wenn du dich wohl fühlst.
- Benütze zweckmässiges Material.

Mit der Taucherbrille die Faszination der Unterwasserwelt entdecken.

➔ Zweckmässige Ausrüstung:
Vgl. Lehrmittel Schwimmen,
Broschüre 3, S. 10;
(Literatur, Bro 6/5, S. 28)

Flossenschwimmen: Mit lockeren Beinen Kraulbeinschläge ausführen. Der Körper liegt dabei gestreckt im Wasser, der Kopf wird leicht gegen die Brust angezogen und die Arme sind locker an der Körperseite angelegt.

- Von der Rücken- in die Bauchlage wechseln.
- Die Arme in Hochhalte fixieren.
- In Rücken- und Bauchlage die Beinschlagbewegungen durch Kraularmzüge unterstützen.
- In Rücken- und Bauchlage langsame Delphinbeinschläge (= beidbeinige Kraulbeinschläge) ausführen.
- Stafetten- und Wettbewerbsformen mit Flossen durchführen.



⚠ Lockerer Beinschlag!

Mit dem Schnorchel atmen: Die Maske anziehen, den Schnorchel zwischen Maskenband und Schläfe fixieren, am Bassinrand halten, zuerst über, dann unter Wasser langsam und rhythmisch ein- und ausatmen.

- Langsam in Bauchlage in einem abgegrenzten Feld schnorcheln und regelmässig atmen.
- Alle S schnorcheln durcheinander, ohne sich gegenseitig zu behindern bzw. zu berühren.
- In Gruppen eine längere Strecke hintereinander «schnorcheln» und regelmässig atmen.



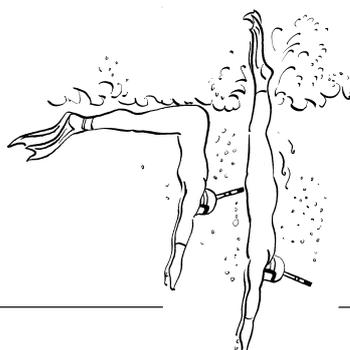
⚠ Kein Stress beim Tauchen; ruhig atmen.

Abtauchen: Alle folgenden Übungen immer zu zweit:

- A taucht senkrecht knapp unter die Wasseroberfläche ab, bis der Schnorchel sich mit Wasser gefüllt hat. Dann taucht A wieder auf und stösst mit einem kräftigen Luftstoss durch den Mund alles Wasser wieder aus dem Schnorchel. Rollenwechsel.
- A taucht ab und B beobachtet, bis A aufgetaucht ist und den Schnorchel entleert hat.
- Sich auf das Wasser legen und langsam vorwärts paddeln. Mit den Armen grundwärts greifen und gleichzeitig mit dem Oberkörper senkrecht nach unten kippen. Die Beine hochstrecken und abtauchen. Die Beine setzen erst mit dem Kraulbeinschlag ein, wenn die Flossen unter Wasser sind. Wieder auftauchen und den Schnorchel entleeren.
- Unterwasserparcours mit Reifen, Seilen usw. bauen und unter Partnerbeobachtung tauchen.



➔ Weitere Anregungen zum Schnorcheln in: Lehrmittel Schwimmen, Broschüre 3, S. 9 ff. und Anhang «Schnorcheln» in: BUCHER, W.: 1001 ... im Schwimmen, S. 223 ff. (Literatur Bro 6/5, S. 28)



🎯 Vor dem Abtauchen über 1 m den Druckausgleich üben: Nase zudrücken, Mund schliessen; gegen Widerstand ausatmen, d.h. Druck im Innenohr erzeugen.

⌚ 10 Minuten «schnorcheln» (Maske immer unter Wasser), ohne anzuhalten.