

# PRO APNOE

## Free-Diving

### HTSV - Hessen



# Das etwas „sportlichere“ Tauchen!!



# Apnoe in Hessen

Seit 1999 haben meine Mannschaft und ich  
30 Apnoe-Seminare durchgeführt!

5 davon waren jeweils eine Woche auf der Insel  
Rab/Kroatien

8 Freigewässerseminar, überwiegend in Schönbach  
und der Rest, 17 AP-1 im Hallenbad der Landes-  
sportschule in Frankfurt

# Wie wird man Apnoe-Tauchlehrer?

Es werden zwei Apnoe-Seminare angeboten:

AP-1 Hallenbad

AP-2 Freigewässer

# Dann folgen die Apnoe-DTSA

Die Apnoe-DTSA-Bronze-Silber-Gold machen.

Was wird hier gefordert?

Alle DTSA-Silber (normal) Inhaber beginnen auch bei Apnoe mit Silber!

# Apnoe-DTSA Silber

- 1` 30` Zeittauchen
- 40 m Streckentauchen
- 20 m Streckentauchen in 5 m Tiefe
- 15 m Tieftauchen
- Schriftliche Prüfung

# Apnoe-DTSA Gold

- 2` Zeittauchen
- 60 m Streckentauchen
- 25 m Streckentauchen in 5 m Tiefe
- 25 m Tieftauchen
- Retten es Apnoe-Tauchers aus 15 m Tiefe und 25 m abschleppen, an Land oder ins Boot bringen, 1 Hilfe
- Schriftliche Prüfung

# Apnoe-Tauchlehrer

## Voraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- CMAS Apnoe-Gold (DTSA)
- SK AP-1 und AP-2
- VDST ÜL-C
- SK Tauchsicherheit und Rettung
- SK Umweltseminar

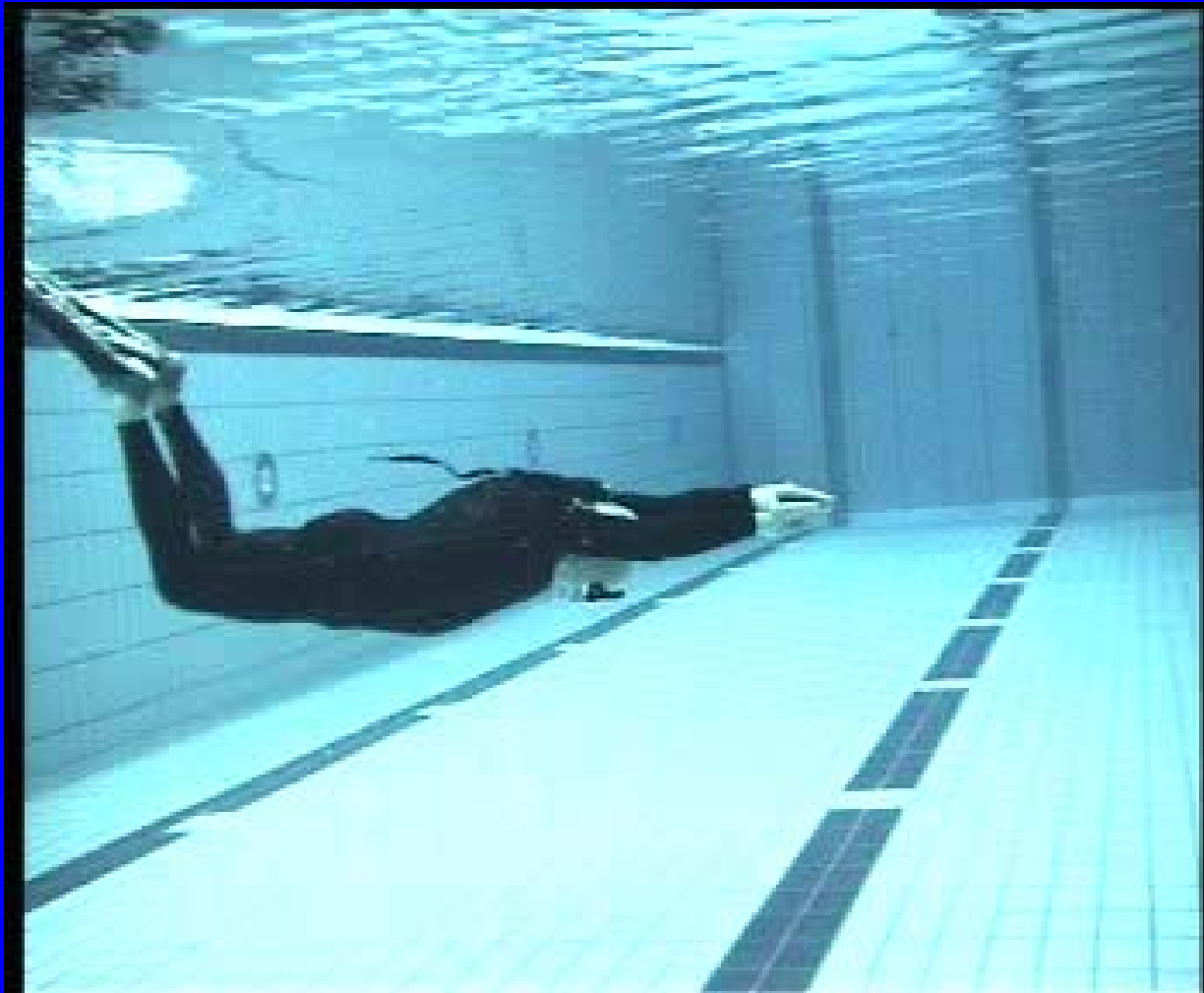
# Prüfungsinhalte

- Fragebogen schriftlich beantworten
- Von zwei vorbereiteten Referaten eines von 10 –15 Min. halten
- Demonstration der Ersten-Hilfe-Leistung
- Die Praxis findet im Meer statt

# Was machen wir im Hallenbad?

- Die richtige Haltung im Wasser zu vermitteln
- Die Atemtechnik zu erklären
- Yoga-Übungen zur Entspannung lehren
- Theorie vorzutragen

Kennt Ihr diese Wende?



# Yoga vor dem Beginn der Übungen im Wasser



# Theorie

- Apnoetauchen spielt sich im Kopf ab
- In den Körper „hineinhören“
- Sicherungen im Wasser bei Strecken- und Zeittauchen
- Gefahren zu erkennen und frühzeitig zu reagieren

# Freigewässerseminare

## Tieftauchen mit konstantem Gewicht

das bedeutet, mit dem gleichen Gewicht hinunter und auch wieder hinauf.

Zur Beruhigung für „Unwissende“: bei ca. 30-35 m ist fast bei jeden keine Luft für den Druckausgleich mehr vorhanden.

# Schlittenfahren im Meer?

- Na klar, mit ca. 40 kg hinunter und mit dem Hebesack komplett wieder nach oben.
- Das ist das, bei den JEDER mit der Beckerfaust oben auftaucht!

# Ohne Worte



# Die nächsten Seminare:

AP-1 Hallenbad, Landessportschule Ffm.  
07./08. Mai 2005

AP-2 Freigewässer, wahrscheinlich  
Schönbach, 20./21. August 2005

AP-1 Hallenbad, Landessportschule Ffm.  
22./23. Oktober 2005

Anmelden bei: [Mohler.Peter@t-online.de](mailto:Mohler.Peter@t-online.de)