

Schwimmen und Tauchen in der Schule

Norbert Auste



Verlag Karl Hofmann 7060 Schorndorf

Inhalt

VORWORT	7
1. ALLGEMEINE BEMERKUNGEN	9
2. HINWEISE FÜR LEHRER UND ÜBUNGSLEITER	11
3. METHODIK	13
3.1 <i>Methodik des Sportunterrichts.</i>	13
3.2 <i>Methodik des Tauchunterrichts.</i>	14
4. ÜBUNGS- UND ORDNUNGSFORMEN	17
5. ANATOMISCH-PHYSIKALISCHE GRUNDLAGEN	21
5.1 <i>Die Atmung.</i>	21
5.1.1 Die Lunge.	21
5.1.2 Das Lungenvolumen.	21
5.2 <i>Die Nebenhöhlen.</i>	22
5.3 <i>Der Druckausgleich.</i>	23
5.4 <i>Das Gleichgewichtsorgan.</i>	24
6. DAS TAUCHEN	25
6.1 <i>Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen.</i>	26
6.1.1 Die Tauchermaske.	26
6.1.2 Der Schnorchel.	27
6.1.3 Die Flossen.	29
6.2 <i>Das Hyperventilieren.</i>	31
6.3 <i>Formen des Freitauchens.</i>	33
6.3.1 Das Streckentauchen.	33
6.3.2 Das Tieftauchen.	37
6.4 <i>Steuerung unter Wasser.</i>	45
7. DER RUFFIER-TEST ALS LEISTUNGSFESTSTELLUNGSVERFAHREN	47
8. UNTERWASSERGEWÖHNUNGSSPIELE	49
8.1 <i>Spielformen für 2. und 3. Klassen.</i>	49
8.2 <i>Spielformen für 4. und 5. Klassen.</i>	52
9. TAUCHÜBUNGEN OHNE ABC-AUSRÜSTUNG	55
9.1 <i>Übungsformen zum Streckentauchen.</i>	55
9.1.1 Abstoßen, Hechten und Springen.	55

9.1.2	Der Tauchzug	61
9.1.3	Horizontale Richtungswechsel	65
9.2	<i>übungsformen zum Tieftauchen</i>	67
9.2.1	Fußwärtssprünge	67
9.2.2	Abtauchübungen	69
9.2.3	Vertikale Richtungswechsel, Achsendrehungen	71
9.3	<i>Spielformen</i>	79
9.4	<i>Staffelformen</i>	81
9.5	<i>Wettkampfformen</i>	83
10.	TAUCHÜBUNGEN MIT ABC-AUSRÜSTUNG	87
10.1	<i>Streckentauchen</i>	87
10.1.1	Flossenschwimmen	87
10.1.2	Flossentauchen	92
10.1.3	Horizontale Richtungswechsel	96
10.2	<i>Tief tauchen</i>	97
10.2.1	Der Druckausgleich	97
10.2.2	Abtauchübungen	99
10.2.3	Entleeren der Maske unter Wasser	104
10.2.4	Vertikale Richtungswechsel, Achsendrehungen	106
10.3	<i>Spielformen</i>	109
10.4	<i>Staffelformen</i>	112
10.5	<i>Wettkampfformen</i>	115
11.	UNFALLGEFAHREN	117
12.	ANSCHAFFUNG VON ABC-AUSRÜSTUNG	119
13.	ZUSATZGERÄTE FÜR DEN TAUCHUNTERRICHT	121
13.1	<i>Notwendige Anschaffungen von Hilfsgeräten</i>	121
13.2	<i>Hilfsgerät — selbst gemacht</i>	122
14.	LITERATUR	127