

HERBERT KUCHER
RUDOLF RICHTER

TAUCHEN

FÜR EINSTEIGER

MIT MASKE,
SCHNORCHEL
UND FLOSSEN

SPORTVERLAG BERLIN

Inhalt

Tauchen für Einsteiger	7
1. Von einer Lunge voll Luft zum Tauchgerät Geschichtliches zum Tauchen	9
2. Wenn du die Nase unter Wasser stecken willst Wer zum Tauchen geeignet ist	15
3. Mit Anzug und Maske zum Stelldichein Was man zum Schnorcheltauchen braucht	17
4. Rein, vorwärts und runter Grundlegende Schnorcheltechniken	26
5. Ansitzen, Grundwandern, Loopings drehen Spielideen und Trainingstips	31
6. Halt die Luft an! Tauchdauer und Tauchtiefen	41
7. Auf Neptuns Spuren Schnorcheltouren bei Tag und Nacht	43
8. Nicht vom rechten Weg abkommen! Orientierung unter Wasser	65
9. Mit vollem Mund spricht man nicht! Verständigung beim Tauchgang	69
10. Unterwasserfahndung Suchen und Bergen von Gegenständen	73
11. Rundtörn, Takeling, Hakenschlag Kleine Knotenfibel	77
12. Atemzentrum an Gehirn: Auftauchen - Luft holen! Wissenswertes aus Physik und Physiologie	81
13. Mut oder Leichtsin?n? Vermeidung von Gefahren, Rettung und Hilfe	93
14. Bitte recht freundlich! Fotografieren unter Wasser	111
15. Damit die Seen nicht umkippen Gewässerschutz	119
16. Mehr als ein Hobby Sport, Forschung und Arbeiten unter Wasser	124
Bücher, in denen nachgelesen wurde	128