

Michael Stadermann

PERFEKT TAUCHEN

Sport, Begegnung und
Wahrnehmung im
Element Wasser



Die Fische vom heiligen Fels

Inhalt:

1. Vorwort.....	5
2. Die Fische vom heiligen Fels - eine wahre Geschichte....	6
3. Der Mensch unter Wasser.....	34
4. Kraftvolle Antriebsformen.....	36
5. Der Antrieb durch Wellenbewegung.....	38
6. Leichte Antriebsformen:.....	42
Der Scherenschlag.....	45
Der Grätschschlag.....	45
Das Wedeln.....	47
Das Fallgleiten.....	48
7. Kombinationsbeispiele.....	48
Delphin und Scherenschlag bei leichter Strömung... ..	48
Delphin und Scherenschlag bei mittlerer Strömung im freien Wasser.....	49
8. Der sportliche Stil - ästhetisches Tauchen.....	51
9. Tipps zum Trieren.....	54
10. Die Befreiung des Geistes vom Oben und Unten.....	60
11. Akrobatik.....	63
Der Kopfstand.....	66
Der Schneidersitz.....	70
Die Schraubendrehung.....	72
Die Rückenlage.....	73
Die Fischstilwende.....	76
Der Kopfstandüberschlag.....	77
Der Salto.....	78
Auftrieb, die negative Schwerkraft.....	80
Stopp an der Decoleine.....	83
Der Leiterflip.....	85
12. Geeignetes Tauchmaterial.....	88
13. Strömung.....	91
14. Tauchen in starker Strömung.....	94

15. Verschiedene Strömungstauchgänge.....	97
1. Drifttauchgang mit begleitendem Boot.....	98
a) Die Einstiegsphase.....	98-
b) Bootsmannschaft.....	100
c) Zusatzausrüstung.....	101
d) Die Ausstiegsphase.....	101
2. Ausgesetzter Drifttauchgang mit ankerndem Boot.....	102
3. Strömungstauchgang vom gleichen Ein- und Ausstieg.....	104
4. Tauchen an tiefer liegenden Riffen oder Wracks im freien Wasser.....	106
5. Tauchen in Tiefen und Oberflächengegen- strömung.....	107
16. Tauchgang unter Ausnutzung der Riffumströmung.	108
17. Ankern am Riff.....	112
18. Der Checktauchgang.....	115
19. Keine Panik, bitte! Eigene Kontrolle über die Vitalfunktionen.....	120
20. Umstrittene Themen.....	126
Tauchen ohne Partner.....	126
Tieftauchen.....	129
21. Die Begegnung mit anderen Lebewesen.....	144
22. Meditation unter Wasser.....	153
23. Naturschutz.....	157
24. Unsere Beziehung zum Element Wasser.....	161
25. Die Zukunft des Tauchens.....	163
26. Geschichten für Taucher.....	166
Die Falle im Riff.....	166
Zutief.....	176
27. Nachwort.....	191