

EMMERICH

Mit einem Atemzug eigene Grenzen austesten

14. Februar 2022 um 10:30 Uhr | Lesedauer: 3 Minuten



Beim Apnoetauchen nutzt der Sportler für den Tauchgang nur einen Atemzug. Hier lernen die Taucher gerade das Statische Tauchen. Foto: TuS Hüthum

EMMERICH. Am Samstag fand im Freizeitbad „Embricana“ ein Apnoetag mit Vorträgen und praktischen Übungen statt. Die Teilnehmer lernten viel. Welche Arten des Tauchens es gibt und was zu tun ist, wenn sich ein Sportler überschätzt.

Von Monika Hartjes

Mitglieder der Apnoetauchgruppe des TuS 08 Hüthum nahmen am Samstag im Freizeitbad Embricana an einem ganztägigen Seminar teil. Neben fachkundigen Vorträgen und einer Yogaeinheit führten sie praktische Übungen im Sportbecken aus und bekamen viele Tipps von den Dozenten. „Es war eine rundum gelungene Sache und es hat allen viel Spaß gemacht“, resümierte Uli Meyer, der diesen Extremsport seit über zehn Jahren betreibt.

Beim Apnoe- oder Freitauchen atmet der Sportler vor dem Abtauchen ein und nutzt im Gegensatz zum Gerätetauchen für den Tauchgang nur diesen einen Atemzug. Den Zeitraum des Luftanhaltens bezeichnet man als Apnoe.

INFO

Spitzenleistungen beim Apnoetauchen

Rekorde Apnoetaucher, die den Sport professionell ausüben, können mehr als zehn Minuten lang die Luft anhalten. Der Rekord liegt bei 22 Minuten und 30 Sekunden. Der Rekord beim Apnoetauchen in die Tiefe liegt bei 112 Metern.

Der Kurs, an dem elf Taucher zwischen 17 und 65 Jahren teilnahmen, begann mit einem Vortrag von Dr. Ronald Jelinski, Chefarzt der Notaufnahme in Kleve. Er sprach über „Atmung im Allgemeinen und im Besonderen“. Unter anderem sprach er an, welche Signale man beachten muss, wenn der Apnoetaucher in den Grenzbereich kommt. Jeder Tauchgang wird von einem zweiten Taucher genau beobachtet, der eingreift, wenn es Probleme geben sollte. „Dr. Jelinski betonte, dass man sofort mit Beatmung und Herzmassage beginnen muss, wenn jemand bewusstlos wird“, erzählte Meyer.

Anschließend gab es einen Vortrag von Michael Werner, lizenzierter Apnoetauchlehrer vom TC Leverkusen, der auch als Schiedsrichter bei Wettkämpfen fungiert. Er referierte über die Grundlagen des Apnoetauchens und welche „Spielregeln“ unbedingt beachtet werden müssen. Außerdem sprach er über die drei Bereiche des Apnoetauchens: Tieftauchen, Streckentauchen und statisches Tauchen, wobei der Schwerpunkt auf den beiden letzten Bereichen lag, weil diese auch im Hallenbad praktiziert würden.

Bevor es aber ins Wasser ging, stand zunächst Yoga auf dem Programm. Yogalehrerin Vanessa Boers zeigte Atemübungen, die den Puls herunterfahren und zu Ruhe und Entspannung führen. „Obwohl das für einige Neuland war, machten alle begeistert mit und wir spürten, wie wir immer entspannter wurden – eine wichtige Grundlage für das Apnoetauchen“, erzählte Meyer, der das Team des Embricanas lobte, das den Rahmen für das Seminar hervorragend vorbereitet hatte.

Zwei Bahnen im Sportbad standen den Tauchern für die Praxisübungen zur Verfügung. Den Anfang machte das Streckentauchen ohne Flossen. Brauchten die Aktiven zu Beginn etwa zehn Schwimmbewegungen, um die 25-Meter-Strecke zu bewältigen, so verbesserten sich die meisten auf sechs Bewegungen. Von Michael Werner bekamen sie dabei wertvolle Tipps.

Zum Schluss stand das statische Tauchen an: Der Taucher liegt bewegungslos und waagrecht auf der Wasseroberfläche, mit dem Gesicht im Wasser. Am Samstag wurde das in Intervall-Form durchgeführt. Die Aktiven begannen mit einer Tauchzeit von einer Minute, dann gab es eine Pause von eineinhalb Minuten. Die Tauchsequenz wurde nach jeder Pause um 15 Sekunden verlängert. „Das war Entspannung pur und die meisten erreichten ihre persönliche Bestleistung von über zwei Minuten“, erzähle Meyer.

Am Abend gingen die Sportler und die Dozenten gemeinsam essen und ließen den Tag Revue passieren. Werner erzählte einige Begebenheiten aus der Wettkampfszene. „Das war ein Supertag. Wir haben beschlossen, einige der Übungen in unser Trainingsprogramm zu übernehmen“, sagt Meyer.

Wer sich für das Apnoetauchen interessiert, darf gerne zum Schnuppern am Montag um 20.45 Uhr ins Embricana kommen.

Es sind noch keine Kommentare vorhanden.