

Donnerstag, 24.09.2009

Home	Lokalnachrichten	Lokalsport	Magazin	Senneregion	Interaktiv	Leserservice	Videos
------	------------------	------------	---------	-------------	------------	--------------	--------

Aquatica Scuba Diving / Tauchclub Aquatica e.V.
Auch zweites Freitauchseminar ein Riesenerfolg



Oerlinghausen (sf). Freitauchen erlebt zur Zeit einen gewaltigen Aufschwung. Vielfach fasziniert die Sportler die Verbindung zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und mentalem Training. Um wieder einer Gruppe Interessierter die ursprünglichsten aller Tauchdisziplinen näher zu bringen, organisierte die Tauchschule Aquatica zusammen mit dem Tauchclub Aquatica e.V. ein zweites Freitauchseminar. Hierzu konnte erneut der Österreicher und mehrfache Freitauchweltrekordler Christian Redl gewonnen werden. Der Schwerpunkt des Einsteiger-Seminars lag auf dem Erlernen von Tiefenentspannung durch die richtige Atemtechnik. Diese soll unter Wasser in innerer Ruhe und einem geringeren Luftverbrauch resultieren.

Von Freitag bis Sonntag trainierten die 10 Teilnehmer im Hallenbad Schloß Holte-Stukenbrock sowie im Bergsee Messinghausen grundlegende Fertigkeiten, um länger die Luft anhalten zu können. Jeder Mensch kann 30 Sekunden lang die Luft anhalten – bei rund 90 Prozent ist nach einer Minute der Atemreiz so stark, dass erneut geatmet werden muss. Der Erfolg der Atemübungen, die Redl selbst bei einer Yoga-Lehrerin, einem Opersänger sowie einem Shaolin-Mönch erlernte, zeigte sich schnell. Als jüngste Schülerin hielt die 12-jährige Franziska Höhne 2 Minuten und 12 Sekunden den Atem an. Jessica Schittek (14) erreichte 2 Minuten 20 Sekunden.

Auch beim Streckentauchen und Tieftauchen in Messinghausen übertrafen die Teilnehmer ihre eigenen Erwartungen. Auch auf die Richtige Flossenschlagtechnik wurde großer Wert gelegt. So führten die Organisatoren erstmals eine Unterwasser-Video-Analyse durch, die mit den Teilnehmern im Anschluss diskutiert wurde. «Garanten für den Erfolg sind neben der Technik aber vor allem die richtige Atmung während der Vorbereitung und ein positives Gefühl im Wasser», weiß Thomas Jurkschat zu berichten.

Trotz des kühlen Wetters am Sonntag ließen sich die Freitauchnovizen nicht abschrecken. Bei lediglich 15°C Wassertemperatur wurde zunächst das richtige und entspannte Abtauchen geübt – dann ging es in die Tiefe... zu einem Buswrack, das am Grund in 13 – 15 Meter Tiefe inspiziert werden sollte. Bereits in 10 Meter Tiefe herrschen 2 bar und damit ein doppelt so hoher Druck wie an der Oberfläche. Die Lunge wird hier auf die Hälfte ihres Volumens zusammengedrückt. «Acht bis zehn Meter kann jeder tauchen», weiß Redl, «darunter entscheidet der Kopf!» Und so erreichte die Hälfte der Teilnehmer den Bus.

Zum Abschluss erhielten alle Teilnehmer eine Urkunde der Apnea Academy von der Freitauchlegende Umberto Pelizzari sowie ein Freitauchzertifikat eines international anerkannten Tauchsportverbandes (CMAS Apnoe *). Klar, dass im Ausbildungsprogramm 2010 wieder Freitauchseminare enthalten sind – neben Einführungskursen gibt es dann aber auch Workshops und weiterführende Seminare.

weitere Infos unter www.aquatica-scuba.de

Foto (© Aquatica e.V.): Freitaucher in Messinghausen: v.l.n.r. Thomas Jurkschat, Jessica Schittek (14), Christian Redl, Franziska Höhne (12), Ines Jurkschat

AKTUELLE FOTOSTRECKEN

Sennestadt Feuerwehrfest	Senne „Senne Skulptur 2009“
Hövelhof/Espeln 89. Erntedankfest	Verl Verlier Leben

AKTUELLES VIDEO

» Mehr Videos anschauen

Einfach lecker!
 Jede Woche eine neue, leckere Köstlichkeit!

EINBÜRGERUNGSTEST
 TESTEN AUCH SIE HIER IHR WISSEN!

Aktuelle Neuerungen übersichtlich gelistet
Bußgeldkatalog