

Schwerpunkt Tauchen im Grundkurs der gymnasialen Oberstufe

Ein Erfahrungsbericht

Nicht zum ersten Mal wählten sich die Schüler der Goetheschule in Wetzlar in der Qualifikationsphase in einen Sportkurs mit dem Thema "Gesundheit, Bewegen im Wasser, Spielen" mit dem Schwerpunktthema Tauchen ein. Leider war die Anzahl auf vierzehn Teilnehmer begrenzt, so dass bei der Vielzahl von Anmeldungen ausgelost werden musste. Somit startete der Kurs mit neun Mädchen und fünf Jungen. Voraussetzung für die Teilnahme war die Abgabe der Gesundheitserklärung für das Schnuppertauchen nach den Richtlinien des VDST. Ziel des Kurses war unter anderem das Erreichen des CMAS-VDST-Grundtauchscheins mit der Möglichkeit der weiteren Ausbildung im Freigewässer zu CMAS-Bronze durch den Verein.



Rahmenbedingungen

Der Schule stand für diesen Kurs eine Schwimmbadzeit von 14:45 bis 16:15 Uhr im Hallenbad (bis zu zwei Bahnen) zur Verfügung. ABC-Ausrüstungen waren in der Schule in ausreichender Menge vorhanden. Weiterhin standen fünf Drucklufttauchgeräte (Leihgabe des HTSV) und fünf schuleigene Automaten mit zur Verfügung. Ergänzt wurden die Ausrüstungen durch eigene Flaschen und Automaten sowie Tauchwesten. Beim "Schnuppertauchen" mit DTG konnten die Flaschen im Vereinsheim des TC-Wetzlar gefüllt sowie Materialien für kurze Trainingseinheiten und Spiele dort ausgeliehen werden.

Durchführung

Die Planung des Kurses erstreckte sich über ein ganzes Schuljahr, wobei das erste Halbjahr ganz im Zeichen des Flossenschwimmens, Konditionstrainings und des Tauchens mit ABC-Ausrüstung stand. Im zweiten Halbjahr lag der Schwerpunkt beim Tauchen mit DTG. Ergänzt wurden die Unterrichtsinhalte durch zugehöriges Konditionstraining sowie durch Spiele. Bei den Spielen waren Unterwasserhockey und Unterwasserrugby geplant. Aus Zeitgründen und wegen mangelnder Ausrüstung konnte aber nur Unterwasserhockey realisiert werden. Zu Beginn des Kurses und auch später erwies es sich als vorteilhaft, dass ein Schüler schon Erfahrungen im Flossenschwimmen und im Tauchen in den Kurs mit einbringen konnte. Der Lehrer (TL 2) war immer mit den Schüler im Wasser, denn nur so war eine effektive Korrektur und evtl. notwendige Hilfestellung möglich. Schüler, die nicht ins Wasser konnten, führten am Beckenrand Protokoll bzw.

standen für weitere Hilfestellungen zur Verfügung. Ideal stellte sich die Situation dar, wenn dabei ein Schüler mit einem Rettungsschwimmer-Brevet war.



Den praktischen Übungen der Schüler im Schwimmbad ging eine zweistündig theoretische Einführungsphase und Sicherheitsbelehrung voraus. Die weiteren Theorie- und Praxisstunden lehnten sich an die Anforderungen, die zum erfolgreichen Bestehen des Grundtauchscheins nach der Verordnung des VDST notwendig sind, an. Im Mittelpunkt dieser Übungen und als Vorbereitung für den Übergang zum Tauchen mit DTG standen immer wieder Übungen zum Flossenbeinschlag, Wasser-Nasenreflex, Atemübungen, Ab- und Auftauchübungen, Ausblasen der Maske, Streckentauchen, Zeittauchen, Partnerübungen wie Simultantauchen, Intervalltauchen, Wechselatmung mit dem Schnorchel, um nur einige zu nennen. Verknüpft wurden viele Übungen mit spielerischen Elementen sowohl unter Wasser und als auch an der Oberfläche (z.B. Unterwasser-CD-Memory, siehe D. Lüchtenberg: "Tauchsporttraining"). All diese Übungen bieten problemlose Ansätze zu der in der Schule geforderten Notengebung. Sei es die Stilnote, die Praxisnote oder die Mitarbeit, sie lassen sich leicht als Bausteine in die Gesamtnote integrieren. Besonders bei der Praxisnote bieten sich beim Flossenschwimmen Zeitmessungen auf der Basis des Jugend-Leistungsabzeichens Gold an und können entsprechend in Notenpunkten umgesetzt werden. Vorsicht ist beim Zeit- und Streckentauchen geboten, hier sollten die Grenzen der individuellen Leistungsfähigkeit nicht überschritten werden. (Gefahr des Black out! – Sicherheitsregeln beachten!)

In der Kursarbeit, welche durch weitere Theoriestunden vorbereitet wurde und Bestandteil der Theorienote war, mussten die Schüler sowohl den VDST-Prüfungsbogen als auch weiterführende Fragen beantworten. Entsprechend der richtig beantworteten Fragen wurde ein Notenraster aufgestellt. Die Praxis dieses Halbjahres erstreckte sich über zwanzig Doppelstunden, zieht man die Zeit der Vorbereitung und der Erläuterungen durch den Lehrer sowie die des Umziehens ab, kommt man auf eine effektive Zeit im Wasser von ca. zwanzig Zeitstunden.

Im zweiten Halbjahr verringerte sich die Anzahl der Schüler aus stundenplantechnischen und gesundheitlichen Gründen auf elf Schüler. Zwei von ihnen waren häufig krank, so dass durchschnittlich

ASTH
HTSV

zehn Schüler anwesend waren. Hier stand nun das Tauchen im Schwimmbad mit DTG im Mittelpunkt. Aus Sicherheitsgründen wurden die Schüler zusätzlich beim VDST als "Schnuppertaucher" über den Verein angemeldet.

Die praktische Ausbildung mit der ABC-Ausrüstung über das erste Halbjahr war von großem Vorteil. Da nur maximal sieben Flaschen zur Verfügung standen, wurden die Anfangsübungen unter Wasser nur im Verhältnis von einem Tauchlehrer und zwei Schülern durchgeführt. Nach dem Prinzip vom Einfachen zum Komplizierten konnte die Schwierigkeit der Übungen und die Sicherheit schnell gesteigert werden, so dass auch das Lehrer-Schüler-Verhältnis im Wasser bis 1:6 kontinuierlich den Leistungen angepasst wurde. Anfangs fand nach der Hälfte der Unterrichtszeit ein Wechsel des DTG statt, später kamen die übrigen Schüler mit ABC-Ausrüstung dazu. Die Übungen wurden dann so gestaltet, dass sie meist paarweise (einer mit ABC-Ausrüstung, einer mit DTG) durchgeführt wurden, wobei derjenige mit ABC-Ausrüstung an der Oberfläche die Sicherung übernahm.

Der Transport eines Tennisballs mit einem Löffel durch den Schüler mit DTG unter Zeitdruck wird dann interessant, wenn bei Verlust derjenige mit der ABC-Ausrüstung den Ball von der Oberfläche wieder nach unten bringen muss und jetzt erst wieder weitergetaucht werden darf. Das versetzte Tauchen durch Reifen kann oft nur gelingen, wenn derjenige mit ABC darauf achtet, dass der Partner mit DTG nicht hängen bleibt oder er vorher schon abtaucht und den Reifen in die richtige Richtung lenkt. Hier seien nur zwei Beispiele genannt, weitere Ausführungen und detaillierte Beschreibungen der Übungen sind für einen späteren Zeitpunkt vorgesehen.

Beim Konditionstraining stand diesmal das DTG im Vordergrund und so manche Flasche wurde dabei viel zu schnell fast leergeatmet. Zeitmessungen als ein Teil der Notenfindung fanden auch hier über eine Strecke von 25 bzw. 50 Meter statt. Ergänzende Unterrichtselemente waren Mannschaftsspiele wie Unterwasserhockey, Torpedospiel und Unterwasserball.

Ergebnis

Zehn Schüler bestanden die CMAS-VDST-Bronze-Prüfung, sechs davon traten am Ende des Kurses in den Verein ein, um die Tauchgänge im Freigewässer für CMAS-Bronze fortzuführen, davon sind momentan vier aktiv.

Zieht man Bilanz, so kann man sagen, dass nach der anfänglichen großen Begeisterung und auch Erwartungshaltung doch schnell ein wenig Ernüchterung bei einigen Schüler eingetreten ist, zumal nicht nur Spaß mit den gestellten Leistungsanforderungen verbunden war. Besonders die Option auf diese Weise die Grundlage für das Kennenlernen der verschiedenen faszinierenden Unterwasserwelten vermittelt bekommen zu haben, Sportunterricht auch einmal ganz anders zu erfahren, war Grund genug für alle Teilnehmer abschließend zu sagen: "Tauchen macht Schule und wir wünschen uns, dass Schüler auch in Zukunft solche Kurse belegen können!"

Dr. Werner Diesendorf
Fachbereich Schulsport



Schülerinnen und Schüler der Qualifikationsphase, Grundkurs Sport, Goetheschule Wetzlar



HTSV