

„Mit 66 Jahren, da fängt der Tauchsport an?“

Sportliche Ausrichtung der Fachsportarten im Alter

Online-Workshop 08.08.2020

Dr. Eva Selic

Umfrage 1

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Sporttauchen steht im VDST für das lebenslange Ausüben und Lernen des Sports mit all seinen Facetten.

Unabhängig vom Alter bietet er

- Ein einmaliges dreidimensionales Natur- und Freizeiterlebnis,
- Fitness und Entspannung über das ganze Jahr
- und ist damit ein idealer Gesundheitssport

Umfrage 2

- Schnorcheln/Schwimmen mit ABC-Ausrüstung
 - Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit der Möglichkeit die Natur des Wassers zu entdecken
 - Risiko- und verletzungsarm
 - Mit wenigen Lerneinheiten lassen sich die Grundtechniken vermitteln



WESTLOTTO LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN 

Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Flossenschwimmen für jedes Alter

Workshop-Leitung
Dr. Eva Selic

https://www.tsvnrw.de/fileadmin/downloads_public/Tauchen66/Flossenschwimmen_f%C3%BCr_jedes_Alter.pdf

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen 

- Apnoetauchen

- Natur pur mit bunter Flora und Fauna
- Auch im höheren Alter kann durch mentales und körperliches Training die Lust und Spannung an der Erkundung der Unterwasserwelt mit angehaltenem Atem erlernt und gelebt werden
- Belastungsintensität und -dauer lassen sich stufenlos der jeweiligen physischen Verfassung anpassen



WESTLOTTO

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop
Apnoe-Tauchen für Senioren

Workshop-Leitung
Dr. Eva Selic

https://www.tsvnrw.de/fileadmin/downloads_public/Tauchen66/Apnoe-Tauchen_f%C3%BCr_Senioren.pdf

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gerätetauchen

- Kann bei ausreichender Fitness bis ins hohe Alter ausgeübt werden
- Erlernbar auch im höheren Alter
- Gibt es ein Alterslimit?
 - Was meint ihr?



ALTERSGERECHTE ANPASSUNG DER ABC-ÜBUNGEN BEIM DTSA***

DTSA*

- 30s Zeittauchen
- 2-5m Tieftauchen
- 25m Streckent.
- 20min ABC
- 50m Abschleppen

DTSA**

- 45s Zeittauchen
- 7,5m Tieftauchen
- 30m Streckent.
- 40min/1000m ABC
- 100m Abschleppen

DTSA***

- 60s Zeittauchen
- 10m Tieftauchen
- 45m Streckent.
- 60min/1500m ABC
- 150m Abschleppen
- Palstek in 5m

DTSA****

- Keinerlei Leistungsprüfungen

Männer und Frauen ab
55 Jahren können
so geprüft werden:



- 45s Zeittauchen
- 7,5m Tieftauchen
- 30m Streckent.
- 40min/1000m ABC
- 100m Abschleppen

Leistungsabzeichen Flossenschwimmen des VDST

- Differenzierter Leistungskatalog für acht- bis über 90-jährige Menschen
- Vier Strecken sind zu bewältigen:
 - 25 m Sprint (Schnelligkeit)
 - 100m und 400m (intensive kurzfristige Belastung)
 - 800 m (Ausdauer)
- Teilleistung für das deutsche Sportabzeichen

Unterwasserrugby

- Unterschiedliche Ligen
- Old Boys Cup

Unterwasserhockey

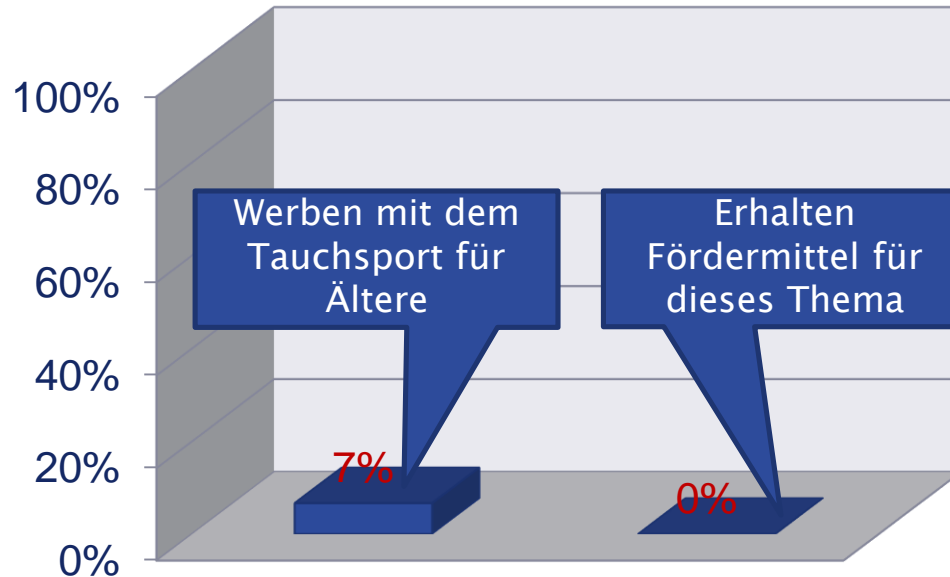


„Tauchen ist mehr als ein Sport“ **Umfrage** **3+4**

- Soziales Netzwerk
- Lebenslanges Lernen
- Treffpunkt für alle Generationen
- Umwelt
- Wissenschaft
- Foto und Film



Umfrage zur BAT 2014



Öffentlichkeitswirksame Kommunikation und gezielte Ansprache:

**lebenslänglich, atemberaubend,
grenzenlos, dreidimensional**

**Tauchsport im
Tauchsportclub XY e.V.
Neugierig? – Mach mit!**

Öffentlichkeitswirksame Kommunikation und gezielte Ansprache:

Info-Presseartikel

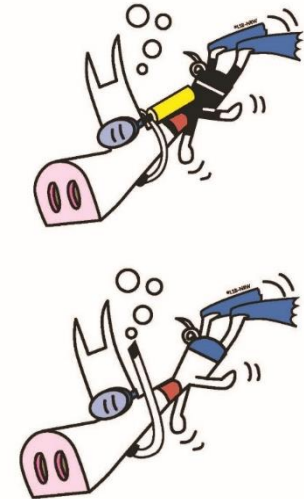
- Präsentiert eure Leistungen

Kleine Aktionstage im Tauchverein

- Überwinde den Schweinehund
Runter vom Sofa – Rein ins Schwimmbad

Großer Aktionstag

- Teilnahme beim KSB/SSB



„Die tollen Ollen“

- Vom Älter werden im Tauchverein
 - Jürgen Kranz

„Club 145 – Apnoe“

- Peter Mülhens

„Tauchen 55+“ – medizinische Aspekte

- Dietrich Paravicin

- Förderung
 - LSB NRW: 1 000 x 1 000
<https://www.lsb.nrw/service/foerderungen-zuschuesse/foerderprogramm-1000x1000>
 - 2021: Jahr des Ehrenamtes „MITTENDRIN.“
- eLearning-Modul beim VDST
 - (20,00 € 4LE)
- Fitness im kleinen Raum
- Yogaübungen für den Tauchsport



Inhalt

Lektion 1

- Einleitung
- Wie alt ist der VDST?
- Wie entwickelt sich der VDST?
- Bedeutung für den eigenen Verein

Lektion 2

- Sporttauchen mit 55+
- Altersgerechte Anpassung der ABC Übungen
- Leistungsorientiert mit 55+
- Was bietet der Tauchsportverein noch?
- Chancen nutzen

Lektion 3

- Medizinischer Exkurs: Wie ändert sich der Körper im Alter?
- Sporttauchen - Im Alter erst recht!
- Voraussetzungen
- Wie fit bin ich im Alter? fit2dive-Test
- Altersgerechte Anpassung des Trainings
- Sporttauchen – und wann geht es nicht mehr?

Lektion 4

- Gute Beispiele
- Mitglieder 55+ halten
- Neue Mitglieder 55+ werben
- Wiedereinsteiger 55+

- Angebotseinführung 2019
- Stundendokumentation
- Verschiedenste Elemente
- Basis Wissen Trainer C
- Spaß an der Bewegung und Musik
- Übung macht die Meisterin

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Fitness-Bändern Teil I
Datum: 28.05.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung		Noch einmal auf die Bedeutung der „Aufwärm-Choreographie“ als Ritual hinweisen
Erwärmung im Gehen	Einfache Aerobic-Moves		Wiederholung der Elemente aus den Vorstunden zur Vertiefung der Bewegungsabläufe.
Steigerung der HerzKreislauf- und Bewegungsbelastung	Umwandlung der Aerobic Moves von Low Impact zu High Impact		Hinweis auf die zunehmende Belastung und Herantasten an den High Impact
Kennenlernen von verschiedenen Fitnessbändern und Übungen	Vorstellung Fitnessbänder für die Kräftigung beliebiger Körperbereiche <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Stärken • Reguläre, Loop Bands 	Reguläre Bänder Loop Bands in verschiedenen Widerstandsstufen	Hinweis auf die Lagerung und Pflege der Bänder
Erlernen verschiedener Übungen mit Bändern	Demonstration der Technik und gemeinsame Wiederholung der Übungen für die Kräftigung der Beine und Arme	Reguläre Bänder Loop Bands in verschiedenen Widerstandsstufen	Auf die Wichtigkeit der richtigen Technik und Korrektur der Übungen hinweisen
Erlernen weiterer Elemente für den Abschlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen Erste Atemübungen für die Entspannung	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten Erläuterung der verschiedenen Atemtechniken
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

- Für Apnoe – Bereits bekannt
- Einfache Übungen lassen sich gut und vor jeder Trainingseinheit vermitteln
- Wie oft wird euer Clubheim genutzt?
- Wieviel alternative Angebote habt ihr?
- Angebote durch „Profis im Verein“
- Angebote durch Externe Profis

"Es
un
ma
Au



ssing

Tauchen macht Spaß