



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

*SPORT BEWEGT NRW!*

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)



# 1. Informationen zum Thema

Maske, Schnorchel und Flossen; mehr braucht man nicht, um Menschen die Dimension Wasser aus einem ganz anderen Blickwinkel zu eröffnen egal welchen Alters. Auf dem Wasser entspannt und rückschonend zu liegen, dabei zu atmen und Neues zu entdecken ist eine Erfahrung, für die man kein Schwimmprofi sein muss.

Flossenschwimmen oder „Schnorcheln“ verbindet, wie keine andere Sportart, ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit der Möglichkeit die Natur des Wassers auch unter Wasser zu entdecken bei individueller Anpassung des Belastungsgrades.

Viele kennen Schnorcheln bereits seit den Zeiten der Unterwasserpioniere wie Hans Hass und Jacques-Yves Cousteau. Sie erkundeten nur ausgestattet mit Maske, Schnorchel und Flossen umweltbewusst die Unterwasserwelt, deren Farben nur bis maximal 5m Tiefe ihre volle Pracht entfalten. Ihre Filme begeisterten Millionen und lösten das Tauchfieber aus.

Doch nicht nur tropische Riffe in entfernten Tauchparadiesen locken Schnorchler/-innen zu Entdeckungsreisen. Jede Küste ob am Mittelmeer, in Nord- und Ostsee oder im Atlantik bietet insbesondere im Flachwasserbereich eine bunte Flora und Fauna, die sich mühelos bis ins hohe Alter erkunden lässt. Selbst deutsche Seen bieten im Sommer ein grünes Farbenspiel mit Hecht und Co.

Mit wenigen Lerneinheiten lassen sich die Grundtechniken des Flossenschwimmens in verschiedenen Lagen vermitteln. Belastungsintensität und –dauer lassen sich stufenlos der jeweiligen physischen Verfassung anpassen. Wichtig ist bei der Wahl der Flossen hinsichtlich Flossenhärte und –länge den jeweiligen Fitnesszustand zu berücksichtigen. Quasi nebenbei werden Vitalkapazität und Elastizität der Lunge trainiert. Maske und Schnorchel ermöglichen das entspannte Liegen auf dem Wasser unabhängig vom Körpergewicht. Flossenschwimmen ist dadurch gelenkschonend und kann jedem Leistungsstand angepasst werden. Selbst das Schnorcheln mit nur einem aktiven Bein oder ohne Armtätigkeit ist dauerhaft möglich. Koordination, Körperspannung und Kondition können so bis ins hohe Alter angepasst trainiert werden.

Für die leistungsorientierten Flossenschwimmer/-innen steht mit dem Leistungsabzeichen Flossenschwimmen des Verbandes Deutscher Sporttaucher ein differenzierter Leistungskatalog für acht- bis über 90-jährige Menschen zur Verfügung. Dieser wird auch als Teilleistung für das deutsche Sportabzeichen anerkannt. Die Flossenschwimmer/-innen werden gefordert, ihre altersgemäße Leistungsfähigkeit auf verschiedenen Strecken unter Beweis zu stellen. Dabei werden in jeder Disziplin und Altersgruppe die Leistungsklassen Bronze, Silber und Gold unterschieden.

Das nachfolgende Trainingsbeispiel zeigt den möglichen Aufbau einer Trainingseinheit, wie man sie zum Beispiel an einem Aktionstag für Senioren durchführen kann, um einen Einblick in das Flossenschwimmen und seine Möglichkeiten zu geben.

## Beschreibung der Inhalte

- Übung/Spiel:** Flossenschwimmen für jedes Alter – Erläuterung der Ausrüstung
- Ziel:** Kennenlernen der Ausrüstung
- Beschreibung:** Allgemeine Vorstellung der Grundausrüstung Maske, Schnorchel, Flossen (ABC-Ausrüstung), je nach Teilnehmerwissensstand
- Tauchmaske  
Hinweis auf Sicherheitsanforderungen, optische Gläser und Nutzung von Kontaktlinsen, Hinweis zur Überprüfung des Sitzes und auf passenden Nasenerker.
  - Schnorchel (ohne Ventil)
  - Flossen (Ideal mit flexibler Größe), Hinweis auf Länge und Härtegrad
  - Umgang und Pflege der Ausrüstung
- Organisatorische Hinweise:** Gruppengespräch
- Materialien:** Unterschiedliche Masken, Schnorchel und Flossen
- Übung/Spiel:** Aufwärmen
- Ziel:** Aufwärmen/Lockerung
- Beschreibung:** Über einen Zeitraum von ca. 10 min werden mit Elementen aus der klassischen Gymnastik und dem Yoga alle Körperpartien moderat aufgewärmt, gelockert und gedehnt, zum Beispiel: Gehen auf der Stelle, tiefes Ein- und Ausatmen begleitet durch Heben und Senken der Arme; Armkreisen; Dehnen der seitlichen Rumpfmuskulatur mit gestreckten Armen; Beine grätschen und abwechselnd den Rücken beugen und strecken; Schulterblätter mit verschränkten nach vorne gestreckten Armen auseinanderziehen; Arme nach hinten führen, verschränken und nach oben führen; Arme über den Kopf nehmen und in gerader Haltung den Ellenbogen mit der anderen Hand hinter den Kopf ziehen; Je einen Arm in Schulterhöhe gestreckt mit der anderen Hand an den Körper führen; In Grätschstellung mit parallelen Füßen den inneren Oberschenkelmuskel dehnen; Füße parallel in Schrittstellung und das vordere Bein beugen, das hintere strecken und die Ferse gegen den Boden drücken; Aufrecht stehen und den Fuß mit einer Hand an den Po führen, dabei die Knie zusammenhalten; Fußkreisen.

**Organisatorische Hinweise:** Die Teilnehmer/-innen stehen im Kreis und führen die Bewegung unter Anleitung der ÜL durch.

**Materialien:** Keine

**Übung/Spiel:** **Einschwimmen ohne ABC**

**Ziel:** Aufwärmen/Lockerung/Überprüfung der Schwimmfähigkeit

**Beschreibung:** 100 m freies Einschwimmen in beliebigem Stil unter Beobachtung und Hilfestellung durch den/die Trainer/in.  
50 m Rückenschwimmen mit Kraulbeinschlag und Schwimmbrett hinter dem Kopf  
50 m Rückenschwimmen mit Kraulbeinschlag, die Teilnehmer/-innen halten das Schwimmbrett am langen Arm über den Knien.  
50 m Kraulbeinschlag mit Brett am langen Arm in Vorhalteposition. Die Einatmung erfolgt über Wasser, die Ausatmung durch die Nase unter Wasser.

**Organisatorische Hinweise:** Gegebenenfalls Korrekturhinweise zum Kraulbeinschlag geben.

**Materialien:** Schwimmbretter

**Übung/Spiel:** **Schnorchel ausblasen**

**Ziel:** Korrektes und vollständiges Ausblasen des Schnorchels

**Beschreibung:** Der Schnorchel wird von den Teilnehmer/-innen zunächst ohne Maske mit Wasser gefüllt und mit Hilfe eines festen Ausatemstoßes entleert. Wird die Technik beherrscht, versuchen die Teilnehmer/-innen im Wettstreit, das Wasser so weit wie möglich auszublasen.  
Im Anschluss werden die Übungen bei aufgesetzter Maske wiederholt, sodass die Nasenatmung unterbunden ist.

**Organisatorische Hinweise:** Übungen in stehetiefem Wasser durchführen.

**Materialien:** Maske/Schnorchel

**Übung/Spiel:**            **Lageübungen mit ABC Ausrüstung auf dem Wasser**

**Ziel:**                            Erlernen und Kontrolle der Wasserlage in Verbindung mit der Atmung

**Beschreibung:**            Partnerübung, bei der jeweils ein/e Teilnehmer/-in in ABC-Ausrüstung mit Unterstützung des Partners oder der Partnerin auf dem Bauch auf dem Wasser liegt und durch bewusste Ein- und Ausatmung durch den Schnorchel die entspannte Lage auf dem Wasser übt. Während des Einatmens erfährt der Körper Auftrieb, beim Ausatmen Abtrieb. Sukzessive wird die Unterstützung reduziert.

**Organisatorische Hinweise:**    Übungen in stehetiefem Wasser durchführen. Der/die nicht übende Partner/-in verhindert mit einem ausgestreckten Arm das Absacken der Beine zum Beckengrund.

**Materialien:**                ABC Ausrüstung

**Übung/Spiel:**            **Übungen zum Flossenschwimmen**

**Ziel:**                            Erlernen der Grundtechniken des Flossenschwimmens

**Beschreibung:**            Nacheinander werden folgende Übungen unter Beobachtung und Korrektur durchgeführt:

- Flossenschwimmen in Rückenlage mit Schwimmbrett
- Flossenschwimmen in Rückenlage ohne Schwimmbrett
- Flossenschwimmen in Bauchlage mit nach vorne gestreckten Armen und Schwimmbrett in Vorhalteposition.
- Flossenschwimmen in Bauchlage mit nach vorne gestreckten Armen ohne Schwimmbrett
- Flossenschwimmen in Bauchlage mit nach vorne gestreckten Armen und dabei eine langgezogene Schlangenlinie mit den Armen als Führungshilfe schnorcheln.
- Hindernisse (Schwimmbretter) im Wasser mit nach vorne gestreckten Armen umschnorcheln
- Schnorcheln in Seitenlage

**Organisatorische Hinweise:**    Bei allen Übungen in Rückenlage wird der Schnorchel aus dem Mund genommen.

**Materialien:**                ABC Ausrüstung/Schwimmbretter

## 2. Literatur und Medien

**Autor: Uwe Hoffmann**

„Sporttauchen lernen (Richtig üben und trainieren)“

Delius Klasing 2013

Teil 1 befasst sich mit der konditionsfördernden Ausbildung mit Schnorchel, Maske und Flossen (ABC-Ausrüstung).

**Autor: Bernd Humbug**

„Mehr erleben beim Schnorcheln“

Kosmos 2010

**Autor: Thomas Kromp, Hans J. Roggenbach, Peter Bredebusch**

„Praxis des Tauchens“

Delius Klasing 2012

### Webportale

Leistungsabzeichen Flossenschwimmen im VDST

<http://www.vdst.de/tauchausbildung/leistungsabzeichen.html>

Kriterien und Abnahmekarten des VDST:

<http://www.vdst.de/info-mediathek/downloads/leistungsabzeichen.html>