

## **Schnorchelkurs:**

### **Inhalte:**

#### **Theorie:**

- Einführung in die Schnorchel Ausrüstung (Maske, Schnorchel, Flossen)

#### **Praxis:**

- Anpassung der Schnorchel Ausrüstung
- Einstiege mit Flossen im tiefen und flachen Wasser
- Maske und Schnorchel entleeren
- Flossentechniken Frog, Kraul, Delphin, u.a.
- Strecken schnorcheln > 400m
- Abtauchen und Druckausgleich
- Streckentauchen
- Bleimengen Bestimmung (falls nötig)
- Treiben an der Wasseroberfläche

## **Try Freediving**

### **Inhalte:**

#### **Theorie:**

- Druckausgleich
- Abtauchen
- Atemtechniken

#### **Praxis:**

- Abtauchen
- Atemtechniken
- Apnoe Statisch
- Apnoe Dynamik mit Flossen
- Sicherung des Tauchpartners

## **Freediving Aufbau Kurs**

### **Inhalte:**

#### **Theorie:**

- Taucherreflex
- Atemtechniken
- Atemreiz
- Black out
- Erweiterte Partnersicherung

#### **Praxis:**

- Abtauchen mit Duck Dive, fußwärts und am Seil
- Technik Start/ Wende
- Atemtechniken
- Disziplinen: Statik, Dynamik mit und ohne Flossen, Vorübungen Immersion oder Constant Weight
- Erweiterte Sicherung des Tauchpartners

## **Refresher oder Try Scuba (Gerätetauchen)**

### **Inhalte:**

#### **Theorie**

- Grundregeln beim Tauchen
- Auswirkungen des Drucks unter Wasser
- Druckausgleichstechniken
- Kommunikation unter Wasser
- Ausrüstung fürs Tauchen

#### **Praxis:**

- Schwimmtest
- Ausrüstung Zusammenbau, Buddy Check, Einstieg, Blei check
- Abstieg und Aufstieg mit Tauchgerät
- Atemregler ausblasen und wiedererlangen
- Maske ausblasen
- Neutrale Tarierung unter Wasser herstellen
- Ausstieg, Ausrüstung abbauen, verräumen und säubern
- Spaß

## **Gerätetauchen:**

### **Inhalte:**

#### **Theorie**

- Grundwissen in Tauchphysik, -technik, -medizin und Tauchgangsplanung.
- Abschluss Test

#### **Praxis:**

- Schwimmtest
- Ausrüstung Zusammenbau, Buddy Check, Einstieg, Blei check
- Kontrollierter Abstieg und Druckausgleichstechniken
- Buddy Team tauchen
- Flossenschlagtechniken
- Kontrolle des Finimeters
- Atemregler ausblasen und wiedererlangen
- Maske ausblasen und ohne Maske schwimmen
- Neutrale Tarierung unter Wasser herstellen und tauchen
- Gewichtssystem und Tauchgerät ab- und wieder anlegen
- Kontrollierter Aufstieg mit Sicherheitsstopp
- Partnerhilfe und Notfallübungen
- Boje setzen
- Ausstiege
- Ausrüstung abbauen, verräumen und säubern
- Spaß