

# Inhalt

Vorwort .....	4
<b>Grundlagen .....</b>	<b>8</b>
<b>Equipment .....</b>	<b>9</b>
Sehen .....	9
Atmen .....	11
Schwimmen .....	12
Anzug .....	17
Messen .....	20
Tarieren .....	22
<b>Atmung .....</b>	<b>23</b>
Luft .....	24
Wie wir atmen .....	24
Richtig atmen .....	25
Vor dem Tauchgang .....	26
Atemreiz .....	27
Nach dem Tauchgang .....	27
<b>Meditation und mental .....</b>	<b>28</b>
Mentale Arbeit .....	29
<b>Sicherheit .....</b>	<b>31</b>
Partnertauchen .....	33
<b>Training .....</b>	<b>34</b>
CO <sub>2</sub> und Intervallläufe .....	34
Muskeln .....	35
Technik .....	36
Maximalversuche .....	36
Spaß .....	37
<b>Statik .....</b>	<b>38</b>
<b>Equipment .....</b>	<b>39</b>
Anzug .....	39
Maske, Noseclip und Brille .....	40
Uhr .....	40
Sonstiges .....	40
<b>Nützliche Techniken .....</b>	<b>40</b>
Autogenes Training .....	40
Phasen des Tauchgangs .....	42
<b>Warm-up .....</b>	<b>44</b>
Voratmung .....	44
Warm-up im Wasser .....	45
<b>Trainingstabellen .....</b>	<b>46</b>
<b>Rolle des Coachs .....</b>	<b>47</b>
Sicherheit .....	47
Zeit nehmen .....	49
Achtsamkeit .....	49
<b>Trainingsplan Statik .....</b>	<b>51</b>
1. Woche .....	51
2. Woche .....	51
3. Woche .....	51
4. Woche .....	52
Trainingstabelle Statik .....	52
<b>Dynamik .....</b>	<b>54</b>
<b>Equipment .....</b>	<b>55</b>
Neopren .....	55
Flossen .....	56
Blei und Tarierung .....	57
<b>Dynamik mit Stereoflossen .....</b>	<b>58</b>
Richtige Geschwindigkeit .....	58
Richtiger Flossenschlag .....	60
Richtige Körperhaltung .....	61
Wende .....	61
Häufige Fehler mit Stereoflossen .....	62
<b>Dynamik mit Monoflossen .....</b>	<b>63</b>
Richtiger Flossenschlag .....	64
Richtige Körperhaltung .....	64
Wende .....	65
Häufige Fehler mit Monoflossen .....	66
<b>Dynamik ohne Flossen .....</b>	<b>67</b>
Richtiger Bewegungsablauf .....	67
Gleitphase und Koordination .....	68
Wende .....	69
Häufige Fehler ohne Flossen .....	70

<b>Training für das Streckentauchen</b> .....	71	Sicherungstaucher .....	98
CO <sub>2</sub> -Training .....	71	Rettung .....	99
Laktattoleranz .....	72	Verletzungsrisiken .....	100
Maximalversuch .....	73	Mentale Aspekte .....	102
Atmung, Stretching und Geist .....	74		
Warm-up .....	74	<b>Druckausgleich</b> .....	104
Mental .....	75	Wie man Druck ausgleicht .....	104
Sicherungstaucher .....	76	Frenzel-Methode .....	105
<b>Trainingsplan Dynamik</b> .....	77	Mouthfill .....	105
1. Woche .....	77	Béance tubaire volontaire .....	107
2. Woche .....	78	Druckausgleich erleichtern .....	108
3. Woche .....	78		
4.–6. Woche .....	79	<b>Trainingsplan Tief</b> .....	108
<b>Tieftauchen</b> .....	80		
<b>Equipment</b> .....	81	<b>Lifestyle</b> .....	110
Neopren .....	81		
Maske .....	82	<b>Ernährung</b> .....	111
Noseclips und Goggles .....	83	Kraft der Natur .....	111
Schnorchel .....	83	Vor dem Tauchen .....	112
Flossen .....	84		
Blei .....	85	<b>Fitness und Gesundheit</b> .....	112
Computer .....	85	Stretching .....	113
<b>Ausrüstung am Tauchplatz</b> .....	87	Atmung .....	115
Boje .....	87	Meditation .....	118
Seil .....	88		
Grundgewichte und -platte .....	89	<b>Freediving-Erlebnisse</b> .....	119
Lanyard .....	89	Ausbildung .....	119
<b>Atmen, Stretching und Warm-up</b> .....	90	Sonderaktivitäten .....	120
Zwischenrippenmuskulatur .....	90	Reisen und Ausflüge .....	121
Zwerchfell .....	91	Erleben und Leben .....	123
Richtiges Warm-up .....	91		
<b>Tauchgang</b> .....	92	<b>Anhang</b> .....	124
Beginn mit dem Duck dive .....	92		
Neutraler Punkt .....	94	Register .....	124
Freier Fall .....	95	Dank der Autoren .....	127
Wende .....	96	Quellen .....	127
Aufstieg .....	96		
Auftauchen .....	97		