

INHALT

VORWORT	7
WAS IST APNOETAUCHEN?	9
Ohne Atem	9
WIE WERDE ICH FREITAUCHER?	13
Gesundheitliche Voraussetzungen	13
Kurse und Ausbildung	14
Apnoe-Wettkämpfe	19
Wettkampfdisziplinen im Pool	20
Wettkampfdisziplinen im Freiwasser (Tiefe)	20
Disziplinen jenseits des Wettkampfes	21
DIE GESCHICHTE DES FREITAUCHENS	25
Freitaucher mit langer Tradition	25
Rekorde und erste Freitauchstars	29
AUSRÜSTUNG FÜR DAS FREITAUCHEN	33
Die Tauchmaske	33
Die Nasenklammer	34
Der Schnorchel	35
Die Flossen	36
Der Tauchanzug	39
Bleigurt und Blei	41
Der Tauchcomputer	43
Lanyard	44
Lampe	45
Tauchboje und Seil	45
LUNGE UND ATMUNG	51
Die Lunge	51
Die Atmungssteuerung	53
Der Atemreiz	55
PHYSIOLOGIE DES APNOETAUCHENS	59
Der Tauchreflex	59
Sauerstoff und Kohlendioxid	61
Kompression der Lunge	64
RISIKEN UND SICHERHEIT	69
Safety first: Tauche niemals allein	69
Risiko Blackout	71
Verzögerte Hypoxie	73
Hyperventilation	73
Der Aufstiegsblackout	75
Samba oder Loss of Motor Control	75
Dekompressionskrankheit und Stickstoffnarkose	76
Verletzungsgefahr für die Lunge	78
Blow, tap, talk	83
Raus aus dem Wasser und Sauerstoff geben	83
ATEMTECHNIKEN FÜR DAS FREITAUCHEN	87
Variieren und Experimentieren	87

Freitauchen und Yoga	89
Dehnung der Muskulatur	90
Die Vollatmung	90
Dreiecks- und Vierecksatmung	93
Die Lungenseitenatmung (Nädi-Sodhana)	93
Die Stoßatmung (Kapâlabhâti)	94
Der Unterdruckverschluss (Uddiyana Bandha)	94
Atemvorbereitung vor dem Tauchgang	95
VORBEREITUNG AUF DAS TAUCHEN	99
Auf den Körper hören	99
Freitauchen und Ernährung	101
Ausdauertraining, Krafttraining und Beweglichkeit	102
Psychologische Vorbereitung	104
ZEITTAUCHEN (STATIK)	109
Lange die Luft anhalten	109
Die richtige Vorbereitung	111
Der Statik-Tauchgang	112
Safety beim Zeittauchen	115
Trainingseinheiten zum Zeittauchen	116
STRECKENTAUCHEN (DYNAMIK)	119
Streckentauchen mit oder ohne Flossen	119
Safety beim Streckentauchen	125
Trainingseinheiten zum Streckentauchen	127
TIEFTAUCHEN	131
Der Druckausgleich	131
Druckausgleichsmethoden	139
Die Tarierung	141
Tauchplatz und Tauchgangsplanung	143
Tieftauchen am Seil	145
Gewöhnung an die Tiefe	147
Partnersicherung beim Tieftauchen	149
Besonderheiten der Wettkampf-Disziplinen	152
Trainingseinheiten zum Tieftauchen	153
Übungen zum Druckausgleich	155
Training im Schwimmbad	156
Spielereien im Schwimmbad	157
Simulation eines Tieftauchgangs	157
Training an der Boje	157
FREITAUCHEN MIT DER KAMERA	160
Freitaucher als Models	160
TABELLEN ZUM TRAINING VON	163
ADRESSEN UND INTERNETSEITEN	164
FREITAUCH-BÜCHER	166
INDEX	167