Freitauchen

Freitauchen - Was ist das?

Die drei Säulen des Freitauchens sind die Fähigkeit, die Luft entspannt und lange anhalten zu können, eine kraftsparende Haltung im Wasser und konditionelle Ausdauer, außerdem ist Wissen über die spezifischen Aspekte in Physik, Medizin und Erste Hilfe unerlässlich.

Die Fähigkeit, lange die Luft anhalten zu können, fängt im Kopf an: hierzu werden Techniken wie Yoga, Stretching, progressive Muskelentspannung, Atemtechnik, NLP, autogenes Training eingesetzt und schon bald stellt man fest, dass zwei Minuten atemlose Stille unter Wasser kein Problem mehr sind. Dies ist beim Gerätetauchen ein Plus an Sicherheit, aber auch beim Stressmanagement im Alltag direkt einsetzbar. Das Erlernen einer optimalen Tauchhaltung in Verbindung mit differenzierten Methoden des Druckausgleichs sind das A&O für einen Apnoeisten und vermitteln ein erheblich besseres Körpergefühl im Medium Wasser: man genießt den Tauchgang hautnah, entspannt und mit minimalem Aufwand.

Welche Ausrüstung brauche ich?

Prinzipiell kann jeder mit ABC-Ausrüstung (Maske, Schnorchel und Schwimmbadflossen) sofort loslegen. Gegen die Kälte in entsprechenden Gewässern sollte man einen Neoprenanzug anziehen, ein Bleigurt mit Gewichten sorgt für eine entsprechende neutrale Tarierung in bestimmten Tiefen. Ambitioniertere Freitaucher bevorzugen zugunsten eines ruhigeren Flossenschlags längere Flossen oder Monoflossen. Spezielle, sehr flexible und exakt passende Anzüge aus der Unterwasserjagd sorgen für eine bessere Wärmeisolation und Beweglichkeit als normale Tauchanzüge. Der obligatorische Gummibleigurt hält die Bleigewichte beim Abtauchen über Kopf dort, wo sie sein sollten ohne die Atmung einzuschränken. Zuletzt eine Maske mit kleinem Innenvolumen, einen analogen Tiefenmesser mit Schleppzeiger oder einen Tauchcomputer mit Apnoemodus und man ist relativ preiswert profimäßig ausgestattet.

Eine professionelle Ausbildung mit Sicherehiet - Auch in Apnoe

Der einfachste Einstieg ist mit einem S.U.B. Spezialkurs (SK) Apnoe 1, bei dem man die Grundlagen des Freitauchens im überschaubaren Rahmen eines Pools kennenlernt. Darauf baut der S.U.B. Spezialkurs (SK) Apnoe 2 mit den ersten Gehversuchen im Freigewässer auf. Hast Du Spaß an diesem Sport bekommen, kannst Du nun Dein erstes Brevet S.U.B. Apnoe* (CMAS Level 1) erwerben. Nach einer bestimmten Anzahl von Apnoetauchgängen und Deiner persönlichen Leistungssteigerung geht es weiter mit S.U.B. Apnoe** (CMAS Level 2), S.U.B. Apnoe*** (CMAS Level 3) und schließlich dem S.U.B. International Apnea Diving Instructor.

Wir freuen uns, Dich auf diesem Weg zu begleiten!

Freitauchen ist eine Lebensart!

„Es gibt drei Sorten Menschen, die Lebenden, die Toten und die ins Meer gehen“ philososphierte einst Platon. Mit diesem sicher überspitzten Zitat möchten wir dich zu einer Reise in die blaue Lagune deiner Träume einladen. Freitauchen bedeutet Harmonie mit dir selbst, die – hat sie dich einmal erfasst – ganzheitlich prägt. Beobachter halten Freitauchern Körperkult und Selbstverliebtheit vor. Das ist jedoch nur zum Teil richtig. Freitauchen ist ein Sport der persönlichen Reife. Apnoeisten leben, trainieren und tauchen ganz bewusst, sie hören auf ihren Körper, werden eins mit dem Medium, das sie umgibt – eben *„im Rausch der Tiefe“*

Spezialtauchkurse

Nachfolgend findest Du alle Spezialtauchkurse für Freitauchen die wir anbieten.

Solltest Du weitere Fragen haben ruf uns bitte an, sende eine E-Mail oder besuch uns einfach in unserem Tauchshop. Bei einer Tasse Kaffe lässt es sich gut Plaudern und offene Fragen beantworten!

S.U.B Spezial-Tauchkurs "Apnoe* Bronze (CMAS Level 1)"

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Apnoetauchen vertraut gemacht werden.

.....Mehr dazu

S.U.B Spezial-Tauchkurs "Apnoe Silber (CMAS Level 2)"**

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das fortgeschrittene Apnoetauchen vertraut gemacht werden.

…….Mehr dazu

S.U.B Spezial-Tauchkurs "Apnoe* Gold (CMAS Level 3)"**

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Apnoetauchen unter erschwerten Bedingungen vertraut gemacht werden.

…….Mehr dazu

Spezial-Tauchkurs "Apnoe 1 (Pool)"

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Besonderheiten des Apnoetauchens im Pool vertraut gemacht werden.

Hierzu gehören unter anderem die Sicherheitsvorkehrungen, die zur Kontrolle des Partners beim Apnoetauchen erforderlich sind.

…….Mehr dazu

Spezial-Tauchkurs "Apnoe 2 (Freigewässer)"

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Besonderheiten des Apnoetauchens im Freigewässer vertraut gemacht werden.

Hierzu gehören unter anderem die Sicherheitsvorkehrungen, die zur Kontrolle des Partners beim Apnoetauchen erforderlich sind.

.....Mehr dazu