

Workshop Apnoe 19./20.11.2011 Hannover

An einem Wochenende im November trafen sich 24 Kinder im Alter von 11 – 15 Jahre zum Workshop Apnoe im Hallenbad des TSV Anderten in Hannover.

Nach der Begrüßung in der Turnhalle gab es eine kleine Theorieeinweisung von Martin Roos, Apnoe-TL und Landesjugendwart aus Schleswig Holstein.

Es wurden nette Apnoe-Videos gezeigt und die goldenen Regeln des Apnoetauchens aufgezeigt und erklärt.

Im Anschluss gab es mehrere Atem- und Yogaübungen, wie auch die bekannte Übung ‚Sonnengruß‘. Nach dieser tiefen Entspannung war der Hunger groß und die Mittagspause erreicht.

Im Aufenthaltsraum warteten bereits leckere Brötchen, Gemüse und Obst auf die hungrigen Mäuler. Nach dieser ausgiebigen Pause ging es zum praktischen Teil in das Hallenbad.

Da die Räumlichkeiten vor Ort super optimal sind, d.h. Gruppenraum, Turnhalle, Hallenbad in einem Gebäude, brauchten nur kurze Wege zurückgelegt werden.

Im Hallenbad gab es dann eine Einteilung in 4 Gruppen. So viele Stationen wurden bereits schon vorab von Betreuern des TSV Anderten vorbereitet. Die Stationen wurden im 45 min Takt gewechselt. So konnte jedes Kind in Ruhe die Apnoeübungen ausführen. Zu den Highlights gehörten Zeittauchen, Streckentauchen mit/ohne Flossen und der „Unterwasserparcour“.

Wer Lust hatte, ließ die Zeiten und Strecken notieren, um dem KTSA Apnoe* - *** näher zu kommen. Um 17 Uhr war an diesem Tag die Veranstaltung beendet und es gab ein positives Feedback von allen Teilnehmern.

Wer Lust und Zeit hatte traf sich am Abend noch in der Pizzeria zum Abendplausch.

Am Sonntag trafen wir uns dann im Naturfreundehaus, Hermann-Bahlsen Allee in Hannover. Hier gab es für uns 2 Gruppenräume, zum einen um die Theorieprüfung zu schreiben und zum anderen um verschiedene Bastelarbeiten für Apnoe unter Anleitung durchzuführen.

Gebastelt wurden 2 Unterwassertore, 1 UW-Strickleiter, 1 UW-Hindernis und diverse UW-Puzzle, welche dann einlamiert und mit einer Mutter beschwert wurden.

So haben alle Kinder KTSA*, sieben KTSA** und acht Kinder KTSA*** Apnoe Theorie bestanden.

Gegen Mittag beendeten wir unseren Workshop und verabschiedeten die Kinder und Betreuer in das restliche Wochenende.

Vielen Dank allen Helfern, Betreuern und Eltern und den Vereinen TSV Anderten, TG Waspo, Oldenburger Yachtclub, sowie Martin Roos!

Peter Brennecke und Dörte Papendieck

