Stufenmodelle für den inklusiven Sportunterricht

Einreichungsfassung vom 09.02.2023

Eingereicht von Ralf Laging & Reiner Hildebrandt-Stramann

**Inhaltsverzeichnis**

1. Grundthema C3 „Tauchen – im Wasser versinken“ 2

1. Grundthema C3 „Tauchen ­– im Wasser versinken“

Das entscheidende Problem bei diesem Thema ist die Frage, was der Tauchende tun muss, um die Auftriebskraft des Wassers zu überwinden, damit er überhaupt unter Wasser kommt. Hierzu gibt es grundsätzlich zwei Lösungen: Der Tauchende macht sich schwerer als Wasser, indem er mit Hilfe von Gewichten (Tauchringe; Tauchsteine) die Gravitationskraft/Schwerkraft, die ihn unter Wasser zieht, unterstützt. Oder er überwindet die Auftriebskraft, indem er mit Hilfe eigener Antriebsimpulse durch Bein- und Armbewegung abtaucht. Beim Tauchen selbst unterscheidet man zwischen Tief- und Streckentauchen. Beim Tieftauchen kann es z. B. darum gehen, verschiedene Gegenstände aus unterschiedlichen Wassertiefen heraufzuholen. Beim Streckentauchen kommt es darauf an, die Tauchstrecke sukzessive zu verlängern. Das kann in Verbindung mit Gleitübungen, auch mit sich anschließenden Taucharm- bzw. Schwimmzügen, durch Tunneltauchen etc. geschehen. Ein weiteres wichtiges Problem beim Thema Tauchen ist die Frage der Atmung. Hier geht es darum, mit unterschiedlichen Luftvolumina zu experimentieren (siehe zur Vorbereitung das Thema „Im Wasser Schweben – Schwere und Auftrieb“), um ein Gespür für die Vitalkapazität der Lunge zu bekommen, aber auch um sich kognitiv mit entsprechenden physikalisch-biologischen Faktoren wie Hyperventilation, Atemreflex, Totraumvolumen, Pendelatmung etc.) auseinanderzusetzen.

**Tabelle zu C3 in Excel**