



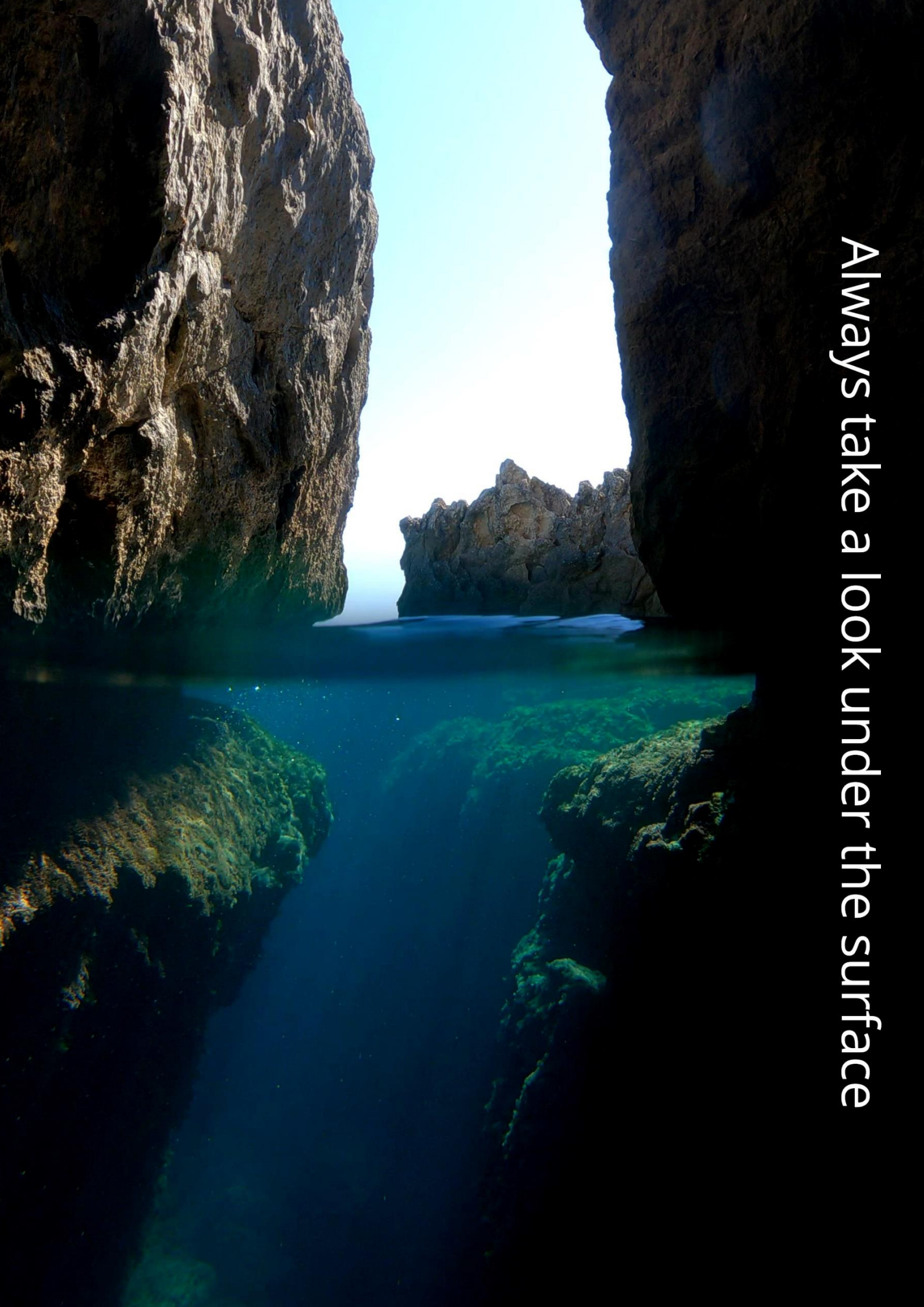
Christian Schneider

Freediving

A Beginners Guide

www.apnea-vienna.com

Always take a look under the surface



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	
Vorwort.....	
Freitauchen	
Freitauch-Disziplinen	
Ausrüstung	
Grundregeln für sicheres Freitauchen.....	
Leistungsfähigkeit	
Lungen-Messung.....	
Atmung	
Übungen:	
Atemreiz & Tauchreflex	
Gefahren	
Lungen-Barotrauma.....	
Hypoxie	
Hyperkapnie.....	
Blackout & Loss of Motor Control (LMC).....	
Dekompressionskrankheit	
Buddy-System & Sicherheit	
Druckausgleich-Manöver	
Übungen:	
Druck und seine Auswirkungen auf den Körper	
Boyle`s Gesetz.....	
Daltonsche`s Gesetz	
Henry`s Gesetz	
Kompression der Lunge:	
Blood-shift	
Freediving A Visual Guide	
Entspannung & Mental-Training.....	
Stretching	

Fitness Training.....

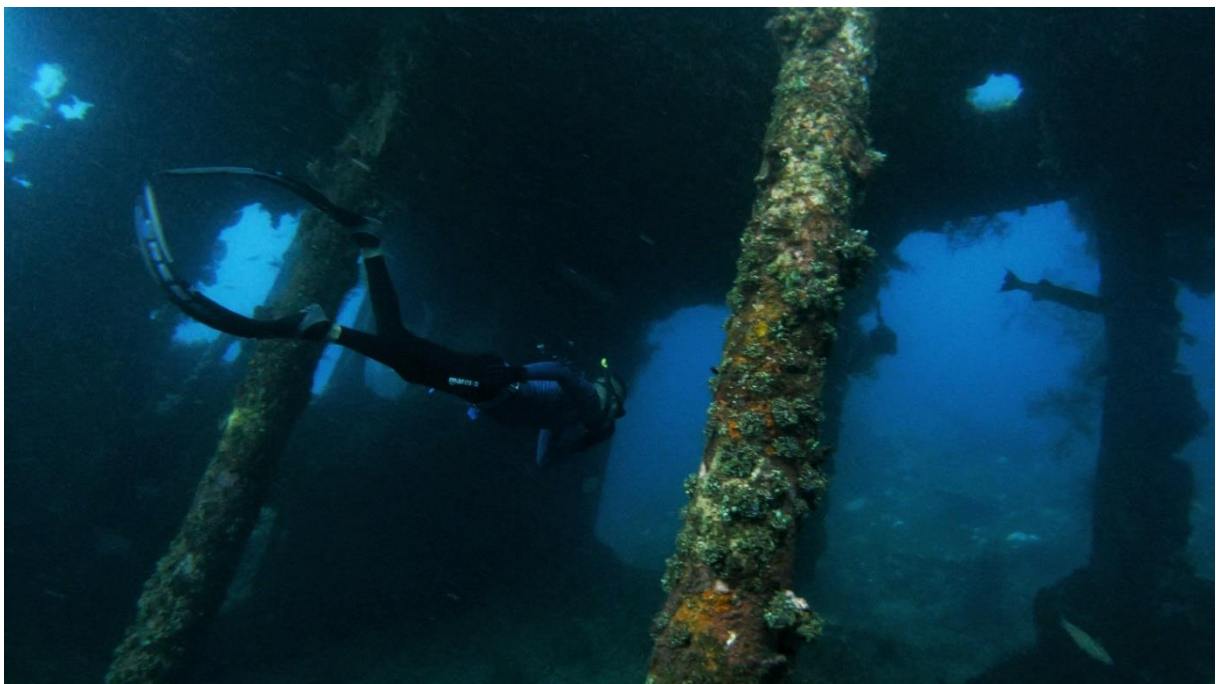
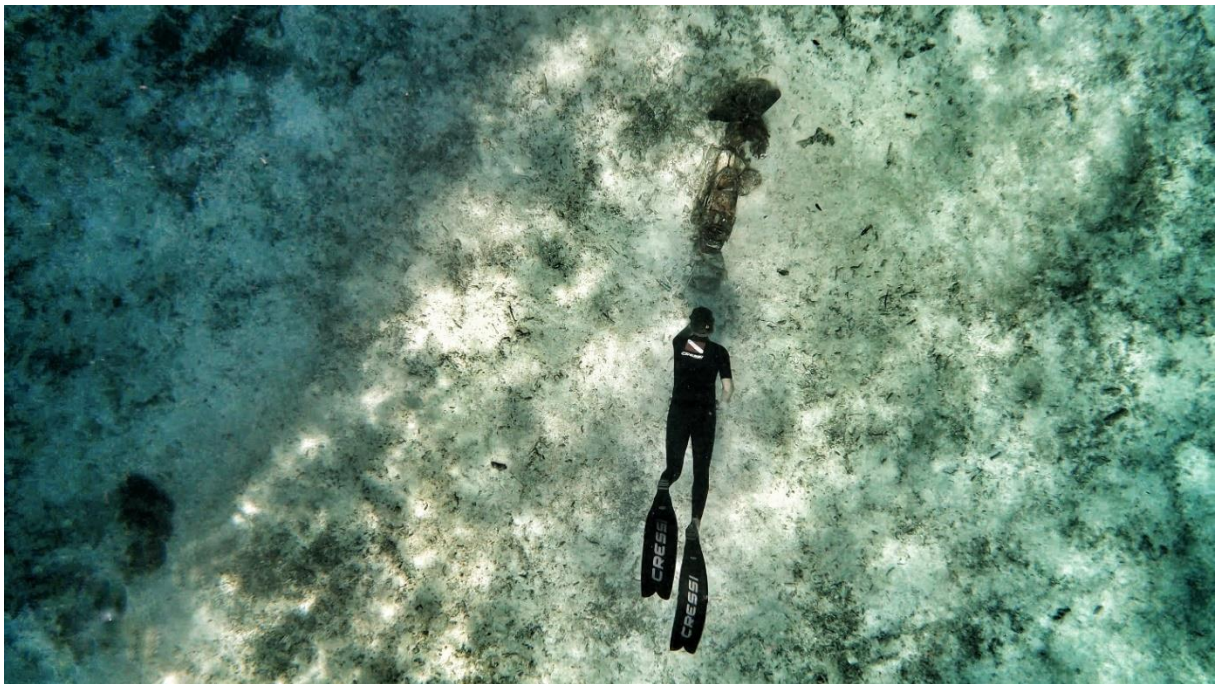
Trocken Training

Statik (STA).....

Dynamik (DYN/DNF)

Tieftauchen (CWT/CNF/FIM).....

Praxis Ablauf – Maximal Versuch





Vorwort

Dieses Handbuch richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an fortgeschrittene FreitaucherInnen und dient als Überblick über die Grundlagen des Freitauchens. In erster Linie war es mir wichtig, grundlegendes Wissen und Trainingsmethoden zusammenzufassen, um EinsteigerInnen eine solide Basis zu bieten, auf der aufgebaut werden kann. In Verbindung mit einem Freitauchkurs wird dir dieser Leitfaden helfen, das erworbene Wissen zu vertiefen, zu erweitern und es in der Praxis anzuwenden.

Mein Name ist Christian Schneider, Freediving Instructor, Dipl. Fitness- & Personal Trainer und vieles mehr. 2021 traf ich nach jahrzehntelanger Leidenschaft für das Freitauchen die beste Entscheidung meines Lebens und begann meine Ausbildung zum Freediving Instructor.

Seit 2022 arbeite ich freiberuflich als Freediving Instructor, 2024 habe ich schließlich Apnea-Vienna gegründet und freue mich darüber, meine Leidenschaft mit Gleichgesinnten teilen zu können. Während meiner Reisen rund um die Welt hatte und habe ich immer wieder das Privileg, erstklassige AthletInnen und InstructorInnen aus aller Welt kennenzulernen. Diese Begegnungen nutze ich, um mich mit ihnen auszutauschen und von ihnen zu lernen.

In meinen Kursen lege ich besonderen Wert auf eine entspannte Atmosphäre und höchste Sicherheitsstandards, denn nur wer sich wohl und sicher fühlt, kann sein volles Potenzial entfalten. Aufgrund meiner Leidenschaft für das Unterrichten freue ich mich besonders darüber, meine SchülerInnen für das Freitauchen zu begeistern und ihnen die atemberaubende Schönheit der Unterwasserwelt näherzubringen. Mein Antrieb ist es, mich kontinuierlich weiterzuentwickeln, sowohl persönlich als auch als Freitaucher und Instructor.



Freitauchen

Lerne deine Grenzen kennen und tauche ab, um die Schönheit der Unterwasserwelt zu erforschen. Freitauchen ist weit mehr als nur ein Sport, es ist eine Reise in unser Inneres. Dabei erforschen wir unsere Grenzen, kontrollieren Körper und Geist, um immer länger, weiter und tiefer zu tauchen. In der Stille der Unterwasserwelt finden wir Ruhe von der stressigen Welt über der Oberfläche und verlieren uns in ihrer Schönheit. Es ermöglicht uns, eins mit der Natur und uns selbst zu werden.

„Wenn man Fische studieren will, wird man am besten selbst zum Fisch“ - Jacques-Yves-Cousteau

Diese lebensbereichernde Erfahrung wird dir auch im Leben oberhalb der Wasseroberfläche in vielen Situationen helfen und dein Leben positiv verändern. Die Freitauch-Community ist eine Gemeinschaft, die sich durch gegenseitige Unterstützung, Respekt und Inspiration auszeichnet und dich somit ermutigt, dein Bestes zu geben. Sie bietet eine Atmosphäre der Verbundenheit und des gemeinsamen Wachstums, in der Erfahrungen ausgetauscht, Techniken verfeinert und neue Freundschaften geschlossen werden. Es ist eine Welt, in der man sich zu Hause fühlt, egal wo auf der Welt man sich befindet.



Freitauch-Disziplinen

Static (STA)

Man treibt an der Wasseroberfläche mit dem Gesicht im Wasser und versucht, die Luft so lange wie möglich anzuhalten.

Dynamic without Fins (DNF)

Man taucht ohne Flossen in der Horizontale und versucht die größtmögliche Strecke zu tauchen.

Dynamic with Fins (DYN)

Man taucht mit Bi- oder Monofins in der Horizontale und versucht die größtmögliche Strecke zu tauchen.

Constant weight without Fins (CNF)

Man taucht ohne Flossen entlang des Führungsseils auf die angesagte Tiefe und wieder zurück zur Oberfläche. Das Ziehen am Führungsseil und das Ablegen des Gewichts ist verboten.

Constant weight with Fins (CWT)

Man taucht mit Bi- oder Monofins entlang des Führungsseils auf die angesagte Tiefe und wieder zurück zur Oberfläche. Das Ziehen am Führungsseil und das Ablegen des Gewichts ist verboten.

Free Immersion (FIM)

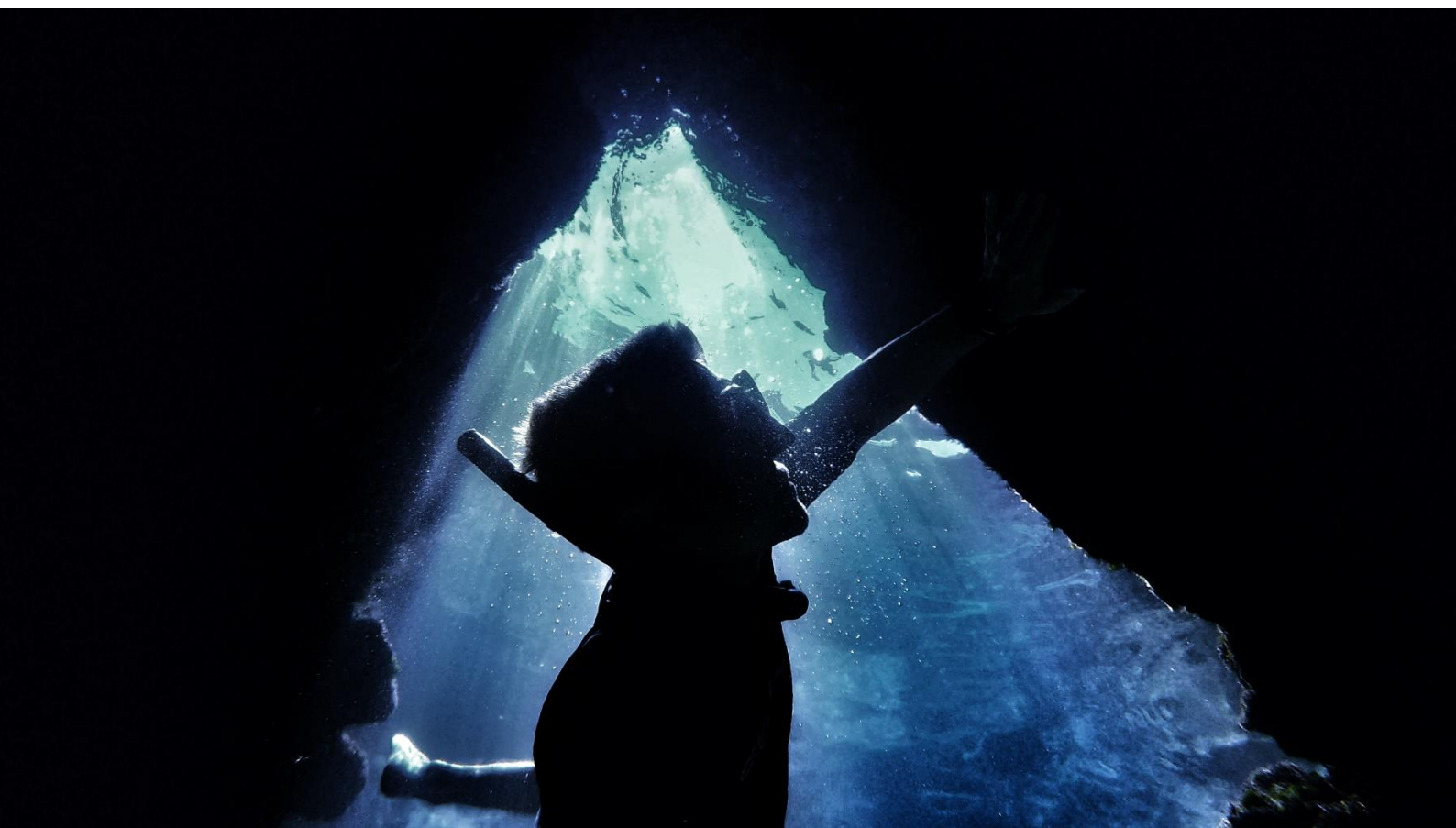
Man zieht sich mittels des Führungsseils auf die angesagte Tiefe und wieder zurück zur Oberfläche. Fortbewegungsmittel wie z.B. Flossen sind verboten.

Variable weights (VWT)

Man taucht mithilfe eines Schlittens, der einen in die Tiefe zieht, und kehrt entweder mit Hilfe von Flossen oder dem Seil zurück an die Oberfläche.

No Limits (NLT)

Man taucht mit einem Schlittensystem in die Tiefe und kehrt entweder durch das Aufblasen eines Sacks mithilfe einer Druckluftflasche in der Tiefe oder mit Hilfe einer mechanischen Winde zur Oberfläche zurück.





FREEDIVING - A VISUAL GUIDE

