

WERDE

# PADI FREEDIVER™

LERNE FREITAUCHEN – MIT  
DER WELTWEIT FÜHRENDEN  
TAUCHAUSBILDUNGSORGANISATION



**PADI**

## WIR SIND.

AUSBILDUNG

ERFORSCHUNG

GEMEINSCHAFT

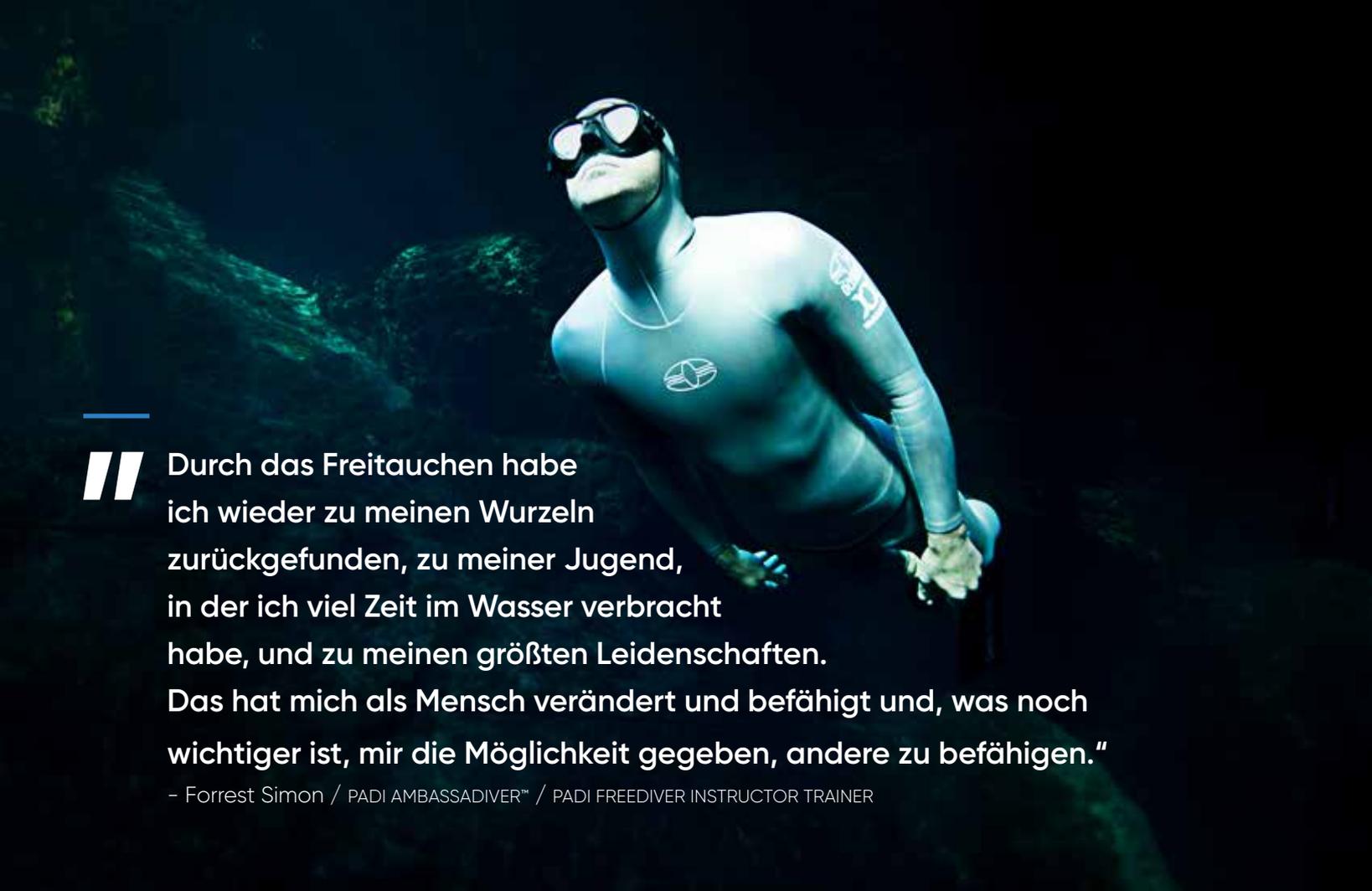
ERHALTUNG

Beim Freitauchen geht es um innere Stärke, Disziplin und Kontrolle. Es geht darum, ruhig und nach deinen eigenen Spielregeln in die Welt unter Wasser einzutauchen und dort so lange zu bleiben, wie es mit einem einzigen Atemzug möglich ist. Das PADI Freediver Programm wurde unter Leitung und mit dem Fachwissen der besten Freitauchsportler der Welt entwickelt und bereitet dich darauf vor, neue Tiefen auszuloten und neue persönliche Grenzen zu erkunden – zwei Stärken, die für viele Taucher zu den bereicherndsten Aspekten des Freitauchens gehören.

Wenn du Freitaucher wirst, verändert sich damit für immer die Art und Weise, wie du dich selbst und deine Möglichkeiten wahrnimmst, sowohl über als auch unter Wasser. Wenn du die natürliche Fähigkeit deines Körpers verstehst, die Welt unter Wasser mit einem Atemzug zu erkunden, kannst du selbstbewusst unter Wasser auf Entdeckungsreise gehen. Gleichzeitig stärkst du deine körperliche und geistige Verbindung zu deiner Umwelt.

Als PADI Freediver lernst du von den Besten und wirst Mitglied einer weltweiten Tauchergemeinschaft, die die gemeinsame Leidenschaft für Abenteuer und Liebe zur Unterwasserwelt vereint.

**Immer das Beste. Immer PADI.**



**“ Durch das Freitauchen habe ich wieder zu meinen Wurzeln zurückgefunden, zu meiner Jugend, in der ich viel Zeit im Wasser verbracht habe, und zu meinen größten Leidenschaften. Das hat mich als Mensch verändert und befähigt und, was noch wichtiger ist, mir die Möglichkeit gegeben, andere zu befähigen.“**

– Forrest Simon / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER

## DER WEG ZUR BREVETIERUNG

### SCHRITT 1: ENTWICKLUNG DER KENNNTNISSE

Lerne die Grundsätze und Grundlagen des Freitauchens, z. B. wie dein Körper auf das Atemanhalten reagiert und welche Auswirkung der Wasserdruck mit steigender Tiefe auf dich als Taucher hat. Meist entwickelst du die Grundkenntnisse im Selbststudium und triffst dich dann mit deinem Instructor, der dir bei der Wiederholung und Anwendung des Gelernten helfen wird.

### SCHRITT 2: ÜBUNGSEINHEITEN IN BEGRENZTEM WASSER

In jedem Kurs nimmst du an mindestens einer Übungseinheit in begrenztem Wasser teil. Diese Einheiten legen den Schwerpunkt auf die Einführung und Entwicklung von Fertigkeiten, die beim Freitauchen in begrenztem Wasser eingesetzt werden, darunter auch Techniken zum Anhalten des Atems für die statische und dynamische Apnoe.

### SCHRITT 3: ÜBUNGSEINHEITEN IN FREIWASSER

Du nimmst an mindestens zwei Übungseinheiten in Freiwasser teil. Bei diesen Übungseinheiten lernst du, tiefer zu tauchen und deine persönlichen Grenzen zu erweitern, aber nicht zu überschreiten. Du übst das Abtauchen am Seil (du ziehst dich an einer Leine entlang) und mit konstanter Bleimenge (Tauchen kopfüber an einer Leine entlang) sowie ordnungsgemäße Tauchpartnerverfahren. Daneben übst du auch grundlegende Rettungsverfahren und lernst deine Rolle als Tauchpartner kennen.

## WIE LANGE DAUERT ES?

### DU SCHREITEST DURCH LEISTUNGS-UND SCHÜLERORIENTIERTES LERNEN IM EIGENEN TEMPO VORAN

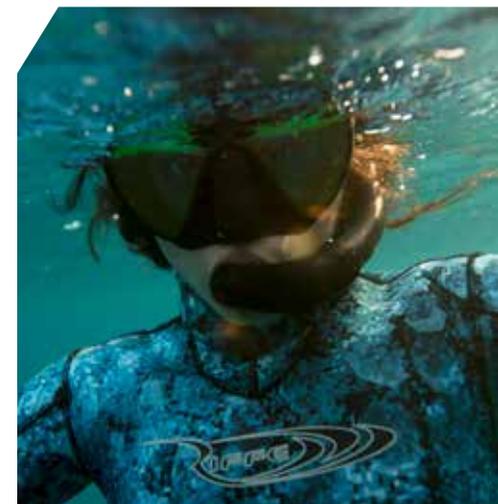
Alle PADI Kurse wenden leistungsorientiertes Lernen an. Das bedeutet, dass du Fortschritte machst und deine Brevetierung erhältst, wenn du zeigen kannst, dass du bestimmte Lernziele erreicht hast. Jeder Kurs wendet zudem schülerorientiertes Lernen an. Das bedeutet, dass dein Instructor die Kursstruktur und Unterlagen so einsetzt, dass du am effektivsten lernst.

Im Vordergrund steht, dass die Ziele jedes Kurssegments und der Übungseinheiten erreicht werden, nicht wie lange die Ausbildung dauert. Du musst die Anforderungen für die Brevetierung erfüllen, aber dein Instructor weiß auch, dass du vielleicht anders lernst als andere. Deshalb passt dein Instructor die Ausbildungsmethoden an deine Bedürfnisse an, damit du ein fähiger und zuversichtlicher Taucher wirst.

## PADI FREEDIVER

- Mit dem PADI *Freediver Touch*™ eignest du dir unabhängig Kenntnisse über die Grundsätze des Freitauchens an (oder dein Instructor hält Vorträge ab).
- In deiner Übungseinheit in begrenztem Wasser erlernst du Techniken zum Atemanhalten sowie die statische und dynamische Apnoe. Ziel: statische Apnoe für 90 Sekunden und dynamische Apnoe über 25 Meter/80 Fuß.
- Während der Übungseinheiten in Freiwasser übst du das Abtauchen am Seil und Freitauchen mit konstanter Bleimenge sowie ordnungsgemäße Tauchpartnerverfahren. Ziel: Freitauchen mit konstanter Bleimenge über 10 Meter/30 Fuß.

\* Um dich zum PADI Freediver Kurs anzumelden, musst du mindestens 15 Jahre alt sein. Kinder von mindestens 12 Jahren können sich zum PADI Basic Freediver Kurs anmelden. Kinder von mindestens acht Jahren können sich zum PADI Skin Diver Kurs anmelden.



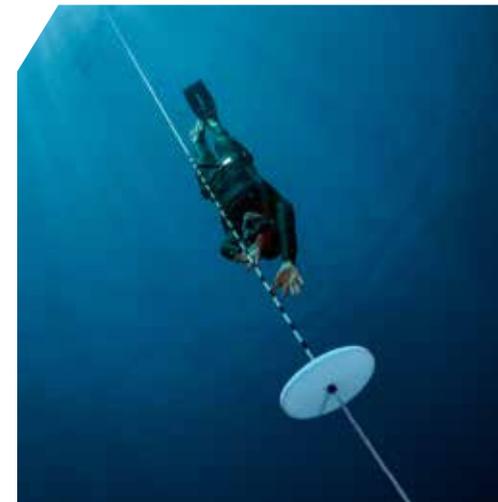
## PADI ADVANCED FREEDIVER

- Während der Entwicklung der Kenntnisse lernst du über fortgeschrittene Freitauchtechniken und Ausrüstung.
- In deiner Übungseinheit in begrenztem Wasser erlernst du Techniken zur Dehnung und Entspannung und entwickelst deine statische und dynamische Apnoe weiter. Ziel: Statische Apnoe für zwei Minuten, 30 Sekunden (zwei Minuten für Freitaucher unter 18 Jahren) und dynamische Apnoe über 50 Meter/165 Fuß (40 Meter/130 Fuß für Freitaucher unter 18 Jahren).
- Während der Übungseinheiten in Freiwasser übst du tieferes Abtauchen am Seil und Freitauchen mit konstanter Bleimenge sowie zusätzliche Tauchpartnerverfahren und Rettungstechniken. Ziel: Freitauchen mit konstanter Bleimenge über 20 Meter/65 Fuß (15 Meter/50 Fuß für Freitaucher unter 18 Jahren).



## PADI MASTER FREEDIVER

- Du erweiterst deine Kenntnisse über Ernährung, Entspannung und fortgeschrittene Atemtechniken. Zudem wirst du im Rahmen deines Master Freediver Assignments unabhängige Recherchen anstellen.
- Die Übungseinheit in begrenztem Wasser soll deine statischen und dynamischen Apnoeversuche verbessern, darunter auch die dynamische Apnoe ohne Flossen. Ziel: Statische Apnoe für drei Minuten, 30 Sekunden und dynamische Apnoe über 70 Meter/230 Fuß.
- Bei deinen Übungseinheiten in Freiwasser übst du den „Mouthfill“-Druckausgleich und führst Aufwärm- und Vorbereitungstauchgänge für das Abtauchen am Seil und Freitauchen mit konstanter Bleimenge durch. Ziel: Freitauchen mit konstanter Bleimenge über 27 Meter/90 Fuß.



## DER PADI FREEDIVER TOUCH™

- Du kannst Materialien ganz praktisch auf deinem Tablet mit oder ohne Internetverbindung benutzen. (Diese müssen vorher über eine Internetverbindung heruntergeladen werden.)
- Der PADI *Freediver Touch* beinhaltet sämtliche Ausbildungsmodule für PADI Freediver, Advanced Freediver und Master Freediver im Tablet-Format.
- PADI Freediver umfasst beaufsichtigte Übungseinheiten im Schwimmbad und Freiwasser und soll dabei helfen, die im Tablet-Lehrplan behandelten Konzepte zu beherrschen.

## LEHREN, WAS DU LIEBST

Wenn du begeisterter Freitaucher bist, kannst du den nächsten Schritt tun, indem du PADI Freediver Instructor wirst und das, was du liebst, zu deinem Beruf machen. Du wirst eine Karriere entdecken, bei der du unglaubliche Erfolge unter Wasser mit anderen teilen kannst – so veränderst du das Leben anderer und bereicherst gleichzeitig dein eigenes.

Nähere Informationen findest du auf [padi.com/teachfreediving](https://padi.com/teachfreediving) oder indem du dein PADI Freediver Center besuchst.

PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER



PADI MASTER FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI ADVANCED FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI FREEDIVER INSTRUCTOR



PADI MASTER FREEDIVER



PADI ADVANCED FREEDIVER



PADI BASIC FREEDIVER



PADI FREEDIVER™



Foto: Mitchell Patterson

ERFORSCHUNG

## DEINE PADI FREEDIVER BREVETIERUNG IST DEINE EINTRITTSKARTE IN EIN LEBENSVERÄNDERNDES ABENTEUER

Mit mehr als 6.500 PADI Dive Centers und Resorts und über 135.000 einzelnen PADI Professionals, die weltweit mehr als 25 Millionen Brevetierungen ausgestellt haben, findest du PADI Scuba Diver und Freediver Kurse überall auf der Welt.

Ein PADI Freediver Center findest du auf [padi.com/diveshops](https://padi.com/diveshops).

“ Ich habe mit dem Freitauchen kurz nach meinem PADI Advanced Open Water Kurs in Koh Tao in Thailand angefangen. Ich erinnere mich, dass ich Freitaucher beobachtet habe, die dieselben Tiefen erreichten wie wir als Gerätetaucher, und ich war davon begeistert. Die Freiheit, unter Wasser mit minimaler Ausrüstung zu gleiten, hat mich gleich angesprochen.“

- Adam Stern / PADI AMBASSADIVER™ / PADI FREEDIVER INSTRUCTOR TRAINER  
AUSTRALIAN RECORD HOLDER

## DER REIZ

Das Freitauchen ist aus verschiedenen Gründen attraktiv. Hier sind die Gründe, die du von anderen Freitauchern am häufigsten hören wirst:

### ENTSPANNUNG UND FRIEDEN

Unter Wasser bei angehaltenem Atem und „schwerelos“ zu sein wirken dem Stress entgegen. Das Freitauchen hilft sich zu entspannen und „im Moment“ zu leben. Viele Freitaucher sagen, dass das Wort „frei“ in „Freitauchen“ nicht nur bedeutet, dass man frei von Geräten ist, sondern auch frei von der Außenwelt.

### EINFACHHEIT

Weil zum Freitauchen weniger Ausrüstung erforderlich sind, ist es einfacher, immer die benötigten Ausrüstung dabeizuhaben – damit ist das Freitauchen spontaner und einfacher zugänglich als andere Wassersportarten, selbst das Gerätetauchen.



### NÄHE ZUR NATUR

Freitaucher bewegen sich oft geräuschloser und schneller durch die Welt unter Wasser, als ob sie ein Teil davon wären. Du kannst vielen scheuen Wesen näher kommen als mit vielen anderen Methoden, darunter auch das herkömmliche Gerätetauchen.

### HERAUSFORDERUNG UND WETTBEWERB

Für manche steht beim Freitauchen die Herausforderung im Vordergrund: Ein interner Wettbewerb, bei dem du versuchst, die eigene Leistung zu verbessern und/oder ein externer Wettbewerb mit anderen Freitauchern. Es ist eine der wenigen Formen des Wetttauchens.

### REISE IN SICH SELBST

Alle Arten des Freitauchens erfordern, dass du dich selbst, deinen Körper und deine Denkweise kennenlernst. Dabei bleibst du fit und entwickelst dich weiter – es ist eine Reise, die du so lange fortsetzt, wie du freitauchst. Für die meisten Freitaucher ist dies der wichtigste – oder zumindest ein wichtiger – Grund, egal was ihnen am dem Sport sonst noch gefällt.





Kontakt zu PADI



GEMEINSCHAFT

## VERBUNDEN DURCH EINE GEMEINSAME LEIDENSCHAFT

Als PADI Freediver bist du immer ein willkommener Tauchpartner in der Gemeinschaft der PADI Diver und Professionals weltweit, die alle durch ihre Leidenschaft für das Abenteuer und ihre Liebe zum Meer vereint sind.



Lasse dich durch andere PADI Diver und Instructors inspirieren und sieh, wie sie ihre Träume zum Entdecken und Erleben der Unterwasserwelt erfüllt und dabei den Wandel in sich selbst gefunden haben. Entdecke ihre Geschichten auf [mypadi.padi.com](https://mypadi.padi.com).



Als PADI Diver bist du eingeladen, dem My PADI Club® beizutreten: Er ist ein Portal in eine Welt der Erkundung und eine Drehscheibe für die Tauchgemeinschaft. Mit Informationen, Beratung durch Experten und einer Gemeinschaft gleichgesinnter Taucher macht es dir My PADI Club leicht, weiter zu erkunden und deine Leidenschaft fürs Tauchen zu teilen. Erfahre mehr auf [mypadiclub.com](https://mypadiclub.com).



PADI AmbassaDivers engagieren sich für den Tauchsport in ihrer Gemeinschaft und weltweit. Jeder AmbassaDiver trägt eine symbolische Fackel und erhellt damit den Weg für andere Menschen, ihren Leidenschaften nachzugehen, ihren Lebenssinn zu entdecken oder ihren Träumen zu folgen, die Unterwasserwelt zu erkunden, zu beschützen und zu erleben. Lerne die AmbassaDivers auf [padi.com/ambassadiver](https://padi.com/ambassadiver) kennen.



ERHALTUNG

## EINE KRAFT DES GUTEN

Um die Besten *auf* der Welt zu sein, müssen wir die Besten *für* die Welt sein. Wir haben verstanden, wie wichtig gesunde Meere für uns sind, und wissen um die Notwendigkeit, die Meereslebewesen und Artenvielfalt darin zu schützen. PADI unterstützt weltweite Bemühungen, die uns alle als Taucher betreffen. Indem wir mit Umweltschutzpartnern, wie Project AWARE® ([projectaware.org](http://projectaware.org)), dem Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen (United Nations Development Programme) ([sustainabledevelopment.un.org](http://sustainabledevelopment.un.org)) und Mission Blue™ ([mission-blue.org](http://mission-blue.org)), zusammenarbeiten, bündeln wir unsere Anstrengungen beim Schutz von Meeresökosystemen und stellen sicher, dass die Ozeane auch für kommende Generationen erhalten bleiben.

Als PADI Diver trittst du der globalen Bewegung zum Schutz und der Erhaltung unseres blauen Planeten bei.

Erfahre mehr auf [padi.com/conservation](http://padi.com/conservation).

# HOLE DIR HEUTE DEIN PADI

WENN DU SCHON IMMER DAS FREITAUCHEN ERLERNEN WOLLTEST, DICH NACH SPANNENDEN ABENTEUERN SEHNST UND DIE WELT UNTER DEN WELLEN SEHEN WILLST – HIER FÄNGT ALLES AN!

Melde dich bei deinem PADI Freediver Center oder Instructor zu einem PADI Freediver Kurs an.  
Beginne dein Abenteuer auf [padi.com/freediving](https://padi.com/freediving).

PADI FREEDIVER

## WIR SIND.

AUSBILDUNG

ERFORSCHUNG

GEMEINSCHAFT

ERHALTUNG