

1. Was ist der Unterschied zwischen Apnoe- und Flaschentauchen?

[illegible]

2. Wodurch wird der Atemreiz ausgelöst?

3. Wie lange ist der Weltrekord der Damen in der Klasse „Statik“?

4. Wie tief ist der tiefste Tauchgang eines Mannes ohne Flossen und mit konstantem Gewicht (CNF)?

[illegible]

5. Miss deinen Puls mit einer Pulsuhr oder händisch durch Tasten des Herzschlags am Handgelenk oder am Hals. Wenn du durch Abtasten misst, dann stoppe 30 Sekunden und multipliziere die Zahl x2. Das ergibt deinen Puls in bpm ("beats per minute"). Versuche dann bewusst doppelt so lange aus- wie einzuatmen. Zähle leise innerlich mit! Nach einiger Zeit des bewussten Atmens miss erneut deinen Puls. Dieser sollte sich nun, wenn du nicht anderwärtig abgelenkt bist und dich voll darauf fokussiert hast, deutlich niedriger sein!

6. Zeichne Christians „Magic Moment“, seine Begegnung mit einem Buckelwal, als würdest du ein Plakat für das Projekt „7 Oceans“ zeichnen! Verwende dafür auch die Rückseite.