

# Jordanien, Aqaba Dive Challenge 2016 Tag 1

Text und Fotos von Heinz Käisinger

Heute hat für die Teilnehmer die "Dive Challenge" begonnen. Noch ist es nicht so richtig ernst geworden, der Tag beschränkte sich (von einigen Apnoe-Übungen im Pool abgesehen) mit Einführungen und Theorie.

Begonnen hat das mit dem Vortrag vom Unterwasserfotografen Gerald Nowak. Der hat den Teilnehmern die Grundlagen der Unterwasserfotografie vermittelt. Es ging in seinem Vortrag darum, welche Kamerasysteme es gibt und er ging auf die verschiedenen Möglichkeiten (Vor- und Nachteile verschiedener Systeme, Preis-Leistungs-Verhältnis usw) ein. In einem Medium, in dem es wenig Licht gibt, ist es natürlich super wichtig, genügend Licht zur Verfügung zu haben &ndash; und das nimmt man am besten selbst mit in die Tiefe: in gespeicherter Form.

In diesem Zusammenhang ging der Gerald natürlich auch darauf ein, wie das Licht richtig geführt wird und die Teilnehmer erfuhren, dass ausgerechnet die am häufigsten angewandte Methode, nämlich den Blitz oder die Lampe diagonal von oben aufs Motiv zu lenken, die schlechteste Lösung ist. Das liegt am langen Weg, den der Lichtstrahl entlang der Bilddiagonalen zu durchlaufen hat. Besser wäre es, das Licht auf dem kürzesten Weg zum Motiv zu lenken, nämlich senkrecht von oben. Der Grund: Im Wasser hat es immer Schwebeteilchen, die das Licht des Blitzes reflektieren und so zum gefürchteten und unschönen Schneegestöber auf einem Foto führen. Entlang der langen Bilddiagonale hat es naturgemäß die meisten Schwebeteilchen. Deshalb empfiehlt sich die Lichtführung über die kurze Strecke direkt vom oberen Bildrand aus. Wie schon im vergangenen Jahr, so ist auch der Apnoe-Kurs von Nik Linder ein beliebter Bestandteil der Challenge. Heute gabs die Einführung. Die Gäste erfuhren alles über Atemtechnik: Warum ist die Atmung durch die Nase besonders wichtig? Was ist Vollatmung? Wie unterscheiden sich die Brust- und die Bauchatmung &ndash; und vieles mehr. Und vor allem, warum es wichtig ist, immer entspannt zu sein und wie man das hinkriegt. Nik: "Immer wieder taucht einer meiner Anfängerschüler auf und prusted: 20 Sekunden! So geht's nicht. Alleine mit Willenskraft geht beim Apnoetauchen nur wenig." Folgerichtig gab's im Verlauf der Einführung jede Menge Tipps zum Relaxen. Und als es später dann, nach einigen Trockenübungen an Land, in den Pool ging, geschah auch das ganz locker und ohne Leistungsdruck.

So, morgen wieder mehr aus der Talabay im Süden Aqabas kurz vor der Saudi Arabischen Grenze. Übrigens: Wir sind in einem tollen Hotel untergebracht, dem "Radisson Blue". Die Aussicht von meinem Zimmerbalkon seht ihr im beigefügten Bild.