

Rollenführerschein im Schwimmbadwasser

Beim Waspo-Kentertraining können Jugendliche und Erwachsene Sicherheit im Kajak gewinnen

VON UTE LAWRENZ

Göttingen. Das Boot kippt und dreht sich. Mit dem Kopf unter Wasser sitzt der Junge im Kajak. Heftig rührt er mit den Händen im Wasser. Dann taucht er auf: Er ist ausgestiegen. Beim Waspo-Kentertraining üben Anfänger und Fortgeschrittene die Kenterrolle. Auch Nils-Odin probiert es heute. Er kippt ins Wasser. Mit einem Schwimmbrett verstärkt er die Armbewegung, um das Boot wieder zu drehen. Übungsleiter Jan Kelm hilft nach. Und schon hat Nils-Odin den Kopf wieder oben.

Mit fünf Kajaks trainiert die Wassersportvereinigung Göttingen in dem etwa sechs mal acht Meter großen Becken im Gruppenbad des Badeparadieses Eiswiese. Marc Ahlen, Jan Kelm (beide 18) und Karsten Grete (17) bereiten die Kids mit Trainer Gerd Bode im Winter auf die Rollenführerscheine vor. Mit dem kleinen Schein dürfen die Nachwuchspaddler im Sommer auf dem Kiessee mit Spritzdecke paddeln. Denn die Spritzdecke bietet zwar Schutz vor Wasserspritzern. Doch sie kann auch Gefahren bergen. Wenn man kentert, ist das Aussteigen schwerer. Mit dem Kopf unter Wasser kann das Lösen der schützenden Decke zum Problem werden.

Um die Kids im Wasser sicher zu machen, sollen sie eine Reihe von Aufgaben erfüllen. Für den kleinen Rollenführerschein sind vom Hüftschwung bis zur hohen Stütze eine Reihe von Übungen gefragt. Bei Sven Lehmann fehlen nicht mehr viele. Atmen im umgedrehten Boot ist eine Kleinigkeit für ihn. Etwas kippelig sieht es aus, als er im Boot steht. Doch auch dabei schafft er die zehn Sekunden. Dann führt er den Bogenschlag vor, das Boot dreht sich ums Paddel und die Prüfung ist bestanden.

Für den großen Rollenschein müssen die Kinder und Jugendlichen eine Handrolle vorzeigen, das ist eine Kenterrolle, bei der sie nur die Hände als



Im warmen Schwimmbadwasser können die Wassersportler auch im Winter üben: Nils-Odin Buder nutzt die Gelegenheit gern. Heller

Hilfsmittel für die Rolle unter Wasser nehmen.

Acht Jugendliche sind heute ins Gruppenbad gekommen. Insgesamt sind es laut Bode zehn bis zwölf, die regelmäßig zum Wintertraining kommen. Alternativ zu den Abenden im Wasser wird Spiel und Spaß in der Sporthalle angeboten. Nach den Herbstferien und bis zu den Osterferien wird im warmen Schwimmbadwasser trainiert. Danach geht es wieder auf den Kiessee oder nach Hildesheim auf die Wildwasser-Übungsstrecke. In den Sommerfreizeiten in den österreichischen Alpen können die Kids alles Gelernte verfeinern.

Julek (10) und sein Vater Matthias Haas (43) kommen zum Wintertraining, weil sie ihr Faltboot öfter nutzen wollen. Im Sommer waren sie damit

auf dem Mittelmeer unterwegs und haben festgestellt: „Es wäre ganz gut, wenn man nach dem Kentern wieder hochkommt.“ Um nicht gleich dem Verein beitreten zu müssen, hat Matthias Haas eine Zehnerkarte gekauft und macht im Anschluss an das Jugendtraining beim After-Work-Paddeln für Erwachsene mit. Auch Katja Fiedler ist „mit im Boot“. Über einen der Anfängerkurse im Frühjahr ist die dreißigjährige, sportliche Frau zum Paddeln gekommen. Sie wollte sich auf die Wildwasserfahrt bei der Waspo vorbereiten. Nun möchte sie gerne weiter lernen.

Am Dienstag, 4. Januar, wird wieder trainiert, wegen der Umbauarbeiten im Sportzentrum am Sprangerweg in diesem Winter durchgehend im Gruppenbad des Badeparadies-



Beim Hüftschwung: Lara-Aileen und Vanessa. Heller

ses Eiswiese. Von 18 bis 19 Uhr üben die Jugendlichen. Von 19 bis 20 Uhr ist auch für Nicht-Vereinsmitglieder After-Work-Paddeln angesagt. Interessenten melden sich dienstags beim

Training oder in der Geschäftsstelle im Sandweg 11, Telefon 05 51 / 70 55 08.

WEB

www.waspo.de