

INDIVIDUAL



**Kanu-Köner und -Anfänger** müssen in der kalten Jahreszeit nicht auf das Paddeln verzichten. Sie trainieren in der Schwimmhalle des Instituts für Sportwissenschaften.

# Eskimorolle und Bootsgefühl in der Halle

**Kanuten paddeln in der kalten Jahreszeit im Schwimmbad des IFS** Von Hauke Rudolph

Kanufahren ist ein typischer Outdoor-Sport. Und mit dem Kiessee steht den Kanuten von Waspo 08 eine super Trainings-Location zur Verfügung. Weder Köner noch Anfänger müssen aber in der kalten Jahreszeit auf das Paddeln verzichten. Sie wandern nach drinnen – und zwar in die Schwimmhalle des Instituts für Sportwissenschaften (IFS) am Sprangerweg.

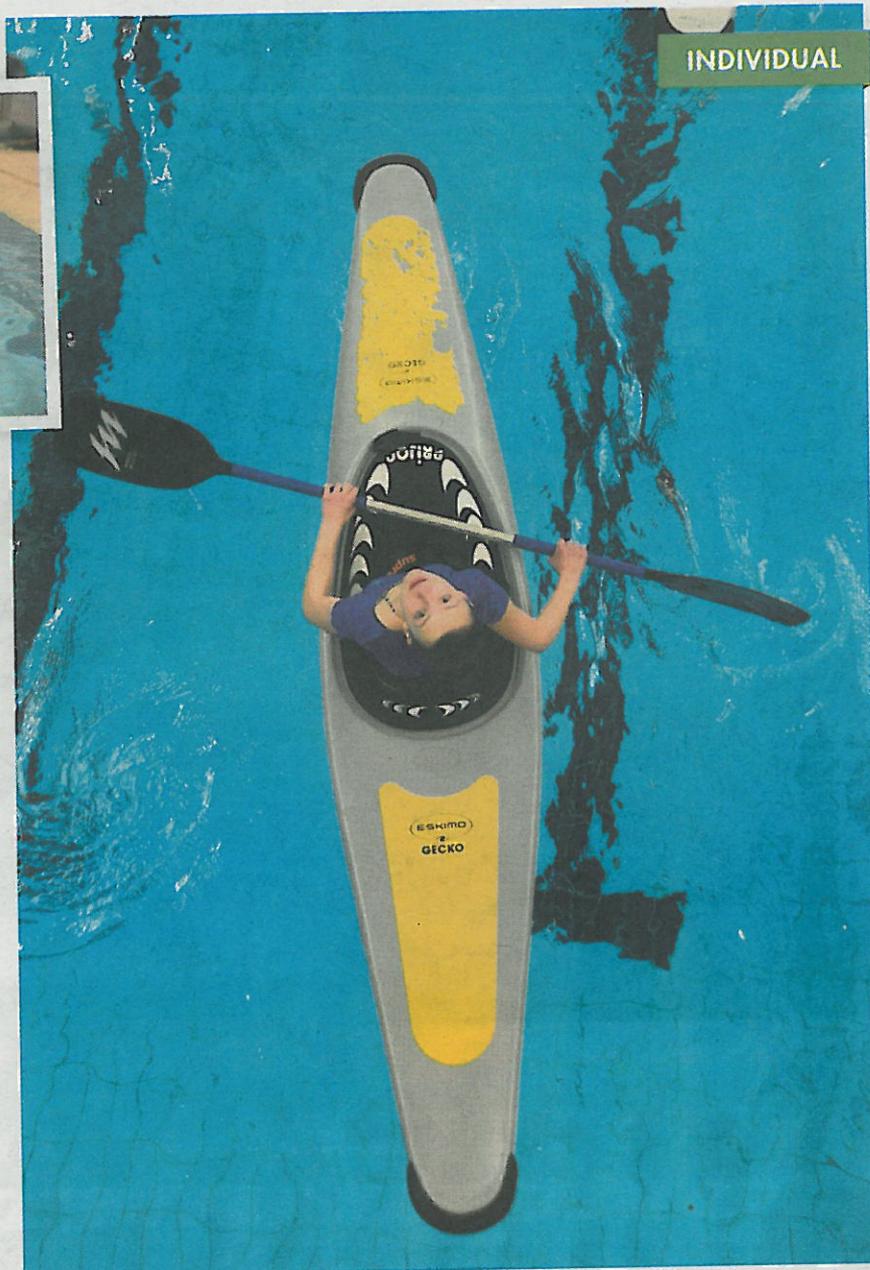
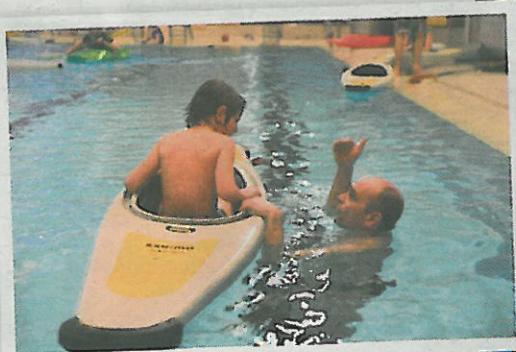
Das 25 mal 9 Meter große Becken des IFS ist zwar nicht mit dem 15 Hektar großen Kiessee zu vergleichen, aber aktiv sein können die Wassersportler dort allemal. Die Kanupolspieler trainieren Spielzüge und

Wurftechniken, die Kanurennsportler und Wildwasserkanuten Kondition, Koordination, unterschiedliche Paddelschlag-Kombinationen sowie das Bootsgefühl.

Vor allem Anfänger sind es, die sich eine Grundfertigkeit des Kanusports aneignen: die Eskimorolle, also die Methode, ein gekentertes Kajak schnell und ohne aussteigen wieder aufzurichten. Dies ist aus jeder Position mit einer Kombination aus Paddelschlag und Hüftbewegung möglich. Im Durchschnitt dauert das Manöver etwa zehn Sekunden, geübte Kanuten sind ein ganzes Stück schneller.



**Kondition und Koordination**  
Tobias Knopf führt den Ball mit dem Paddel



Unterkörper und Beine befinden sich grundsätzlich unter der Spritzdecke, die verhindert, dass Wasser ins Kanu gelangt. Ein daraus resultierendes Angstgefühl gilt es zu überwinden, und da ist Praxis im Schwimmbecken der beste Weg. Überhaupt genügen ein Ruck an entsprechenden Laschen oder selbst ein kurzes Strampeln, um sich zu befreien. Dass zu viel Wasser in die Nase kommt, verhindert die Nasenklammer. Eine Taucherbrille dagegen tragen Kanuten nicht, sie ist unpraktisch, da sie zum Beispiel viel zu rasch beschlagen würde. Technik, ein ausgeprägtes Körpergefühl sowie eine gute Kondition sind die Eigenschaften, über die ein guter Kanute verfügt. Beim Paddeln am meisten beansprucht werden die Arm-, Becken- und Rückenmuskeln. Das Verletzungsrisiko ist ausgesprochen gering. Im offenen Wasser ist die Schwimmweste Pflicht, für das Indoor-Training müssen die Teilnehmer noch nicht einmal schwimmen können. ☺



**Ein guter Kanute verfügt über Technik, eine gute Kondition sowie ein ausgeprägtes Körpergefühl.**

Fotos: Herbert Dohlen