



Elf Teilnehmer lernen auf dem Göttinger Kieselsee das Steuern von Drachenbooten.

FOTO: HINZMANN

Am Steuer des Drachenboots

TWG bietet dreistündigen Crashkurs auf dem Kieselsee an

Von Verena Schulz

Göttingen. Sie sind 250 Kilo schwer und bieten Platz für 22 Personen: Drachenboote sind die Riesen unter den Paddelbooten. Wie man sie beherrscht, hat der Turn- und Wassersportverein Göttingen (TWG) in einem Crashkurs auf dem Kieselsee gezeigt.

„Eins und zwei und drei und vier“ – die Kommandos von Trainer Dominik Mayer sind noch vom Ufer aus zu hören. Mit ihm in einem Boot: Elf angehende Steuerleute – Männer und -frauen, die lernen wollen, Drachenboote zu zähmen. Neben dem Steuern lernen sie vor allem: Paddeln – bei bestem Wetter und Sonnenschein. Denn nach einem kurzen theoretischen Teil geht es schnell aufs Wasser.

„Mein Ziel ist, dass die Teilnehmer ein Gefühl für das Boot bekommen“, sagt Mayer. „Es braucht viel Übung, um das Boot richtig zu beherrschen. Hier geht es mir darum, die Grundlagen zu legen.“ Dafür

zieht er in dem dreistündigen Abendkurs ein straffes Programm durch. Gerade erst gehört, müssen die Teilnehmer die Kommandos und ihr Wissen zur Ruderführung auch gleich abrufen und anwenden – einer nach dem anderen.

Auch Steuern ist anstrengend

„Vorlaaaage – und los“, ruft Mayer, um das Kommando zum Lospaddeln zu geben. Heike Ahrens ist die Erste, die als Steuerfrau das Ruder in die Hand nimmt, während der übrige Kurs beim Paddeln ins Schwitzen kommt. „Ich bin Anfängerin“, erzählt die Rosdorferin. „Ich paddele höchstens mal sonntags am See. Mit meiner Gymnastikgruppe will ich aber demnächst Drachenboot fahren und jetzt schon mal üben.“ Den Dreh am Steuer hat sie schnell raus. „Es ist ein bisschen wie rückwärts mit dem Auto fahren – das Steuern funktioniert auch andersherum als man zuerst denkt. Mit ein bisschen Übung geht es“, berichtet die Teilnehmerin. Und sie stellt fest: Das

Steuern ist nicht weniger anstrengend als das Paddeln. „Es geht unheimlich in die Oberschenkel, weil man die ganze Zeit leicht in der Hocke steht.“

„Bei der Wende hängst du dich richtig ins Paddel rein“, rät ihr der



Mein Ziel ist, dass die Teilnehmer ein Gefühl für das Boot bekommen.

Dominik Mayer,
Trainer beim TWG

Trainer. Er leitet die Teilnehmer an, während er einem nach dem anderen eine Runde auf dem Kieselsee

steuern lässt. Wenden, Schlangenlinien steuern und das Anlegen am Steg gehören zu den Übungen im Crashkurs. Mayer fährt seit 2011 Drachenboot, ist vorher Kanu gefahren. „Ich rate allen meinen Teilnehmern, nach dem Kurs weiterzutrainieren, am besten regelmäßig in unsere Trainingsstunden zu kommen“, sagt Mayer. Derzeit trainiert die Drachenbootmannschaft des TWG zweimal in der Woche montags und donnerstags auf dem Kieselsee. Das Schwierige am Drachenboot sei seine Trägheit, sagt der Experte: „Es dauert unheimlich lange, eine falsche Bewegung zu korrigieren. Daher ist es wichtig, dass die Teilnehmer ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Kraft es für welche Bewegung braucht.“

Auch für erfahrene Paddler ist das Drachenboot eine neue Herausforderung. Sebastian Wartini ist einer von mehreren Lehrern, der den Kurs mit Blick auf den Schulalltag besucht. „Ich habe schon Kanukurse gemacht und dachte, das wä-

re eine gute Ergänzung“, erzählt der Sportlehrer der IGS in Geismar. Nach absolviertem Kurs plant er mit seinen Schulklassen auf dem Kieselsee zu fahren. Auch er ist überrascht, wie viel Kraft es braucht, das Boot zu bändigen: „Man merkt, was das Boot für eine Kraft hat. Man muss sich ordentlich gegenlehnen.“ Nach elf Runden über den Kieselsee, Pudding in den Armen und rauchenden Köpfen ist der Trainer mit seinem Kurs zufrieden: „Für den ersten Versuch haben sie sich gut geschlagen. Ich hoffe, dass ich einige für den Sport begeistern konnte.“

Info Das Drachenboot-Training des TWG findet montags von 19 bis 20.30 Uhr und donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr auf dem Göttinger Kieselsee statt. Kontakt: Dominik Mayer, reyamkinimod@googlemail.com



Bilder und Video unter gturl.de/drachenboot