

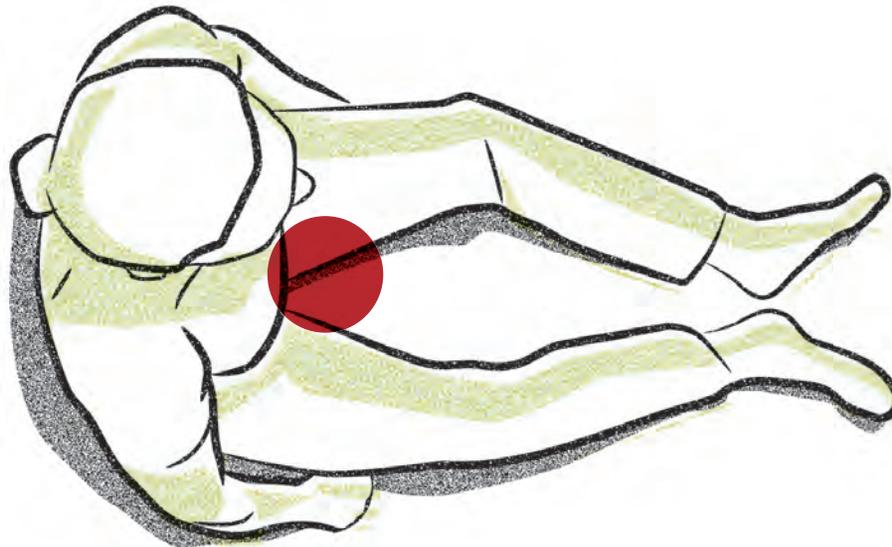
MACH SITZ!

FOLGE 1: NUR WER GUT SITZT,
KANN AUCH GUT PADDELN

Grundlage aller Paddeltechniken ist die Kraftübertragung vom Paddel aufs Kanu. Egal ob im Tourenkajak, Wildwasserboot oder Kanadier – zwischen Paddelschaft und Boot entsteht eine Bewegungskette.

In diesem 5-teiligen Trainingslager-Workshop durchleuchtet Olli Grau die biomechanischen Grundlagen. Ziel: ein effektiver und beschwerdefreier Paddelstil.

Illustrationen: Tobias Bauer



SO SITZEN KÖNNER

Die Füße sind etwas über 90 Grad gestreckt, die Knie gebeugt. Der Oberkörper bleibt in leichter Vorlage – so arbeitet man ergonomisch günstig vor dem (rot markierten) Balancepunkt.

O bwohl »Sitzen« für viele Paddler eine Art passive Selbstverständlichkeit ist, liegt die Ursache vieler Probleme genau in dieser »einfachsten« aller Aufgaben: Ungeordnete Kenterungen, misslungene Rollen, ineffektive Schläge und allgemein schlechte Kontrolle über das Boot sind meist die Folgen einer mangelhaften Sitzposition. Weitere Nebeneffekte von schlechtem Sitzen: Verspannungen, Rückenschmerzen und Krämpfe in den Beinen.

Die Beine sind die Wurzeln des Paddlers

Stellen Sie sich folgendes Bild vor: Der Paddler ist ein Baum, das Becken und die Beine sind die Wurzeln. Sie verbinden den Paddler mit seinem Sportgerät. Bewegung findet im Beinapparat zwar kaum statt, doch müssen die Beine den Paddler im Boot regelrecht verankern.

Darüber sitzt – als erstes dynamisches Glied der Bewegungskette – die Wirbelsäule (quasi der Baumstamm). Das Rückgrat ist das wichtigste und zugleich am vielfältigsten belastete »Gelenk« des Paddlers. Daran gliedern sich (wie Äste und

Zweige) Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Handgelenk und die Finger.

Alle genannten Körperteile des Paddlers sind Teil der Bewegungskette. Liegt irgendwo ein Problem vor, z. B. durch eine Fehlstellung oder eine Muskelschwäche, werden die anderen Glieder schnell überbelastet, bevor der Paddler sein eigentliches Potenzial ausschöpfen kann.

Bequem sitzen, aber bei Bedarf fest verspannen

Bei Paddeltouren wechselt meist entspanntes Dahingleiten mit Action (schnelle Lenkmanöver, Wellen ausgleichen, Wildwasser-Passagen etc.). Die Beine sollten in einer möglichst entspannten Position sein, die nahe an der Ruhestellung liegt.

Entspannt heißt aber nicht, wie ein Schluck Wasser im Rückengurt zu hängen. Der wohl wichtigste Aspekt beim korrekten Sitzen ist ein aktiv aufgerichtetes Becken (warum, dazu später mehr). Dieses ständige und bewusste Aufrichten strengt am Anfang ganz schön an, weil die zuständigen Muskeln meist schlecht trainiert sind. (Üben kann man das »aufrichtige« und korrekte Sitzen immer und überall: am Schreibtisch, im Auto, beim Mittagessen. Wer bewusst sitzt, schult die stabilisierende Muskulatur und wird auf Dauer mehr Spaß am Paddeln haben – und wahrscheinlich auch im Alltag keine Rückenbeschwerden mehr.)

Zurück zur perfekten Sitzposition im Boot: Sie soll einerseits dauer-

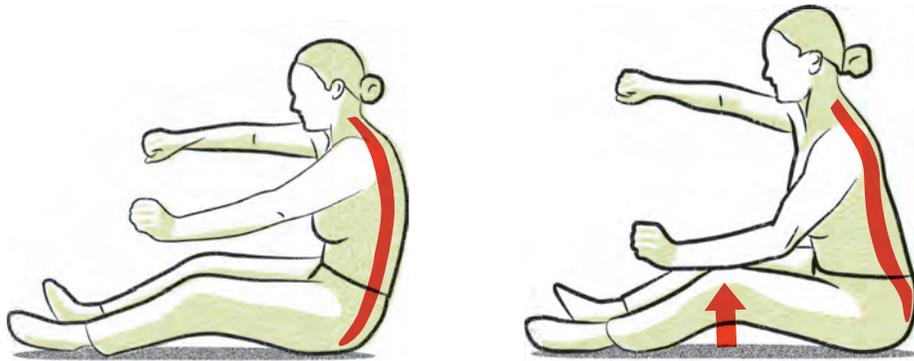
haftes und verspannungsfreies Sitzen ermöglichen (entspanntes Dahingleiten), andererseits muss durch kräftiges Verspannen sofort eine feste Verbindung von Boot und Paddler herstellbar sein (Action). Je näher sich Ruhe- und Verspannposition



IN POSITION DANK FITTING

Eine gut justierte Sitzanlage und individuelle Fittings halten Füße, Beine und Hüfte in der Idealposition. Besonders die Fußstütze (oben) muss fast immer nachgefittet werden.

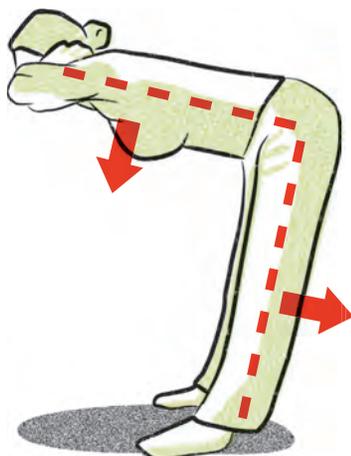




RÜCKENSCHULE

Links: die typische, aber falsche Sitzposition vieler »Rückengurt-Lümmler«.
Rechts: So sitzen Sie richtig - Becken aufrichten, gerader Rücken, leichte Vorlage und etwas Druck auf die Schenkelstützen.

Profitipp → DIE BAUCHMUSKELN ANSPANNEN, DEN BRUSTKORB HEBEN, DEN HALS LANG MACHEN – DANN STIMMT DIE SITZPOSITION



SITZÜBUNG
Die Rückseite der Oberschenkelmuskulatur ist bei vielen (Büro-)Menschen verkürzt. Wer regelmäßig dehnt, dem fällt das richtige Sitzen leichter.

sind, desto schneller kann man reagieren. Das setzt eine gut justierte Sitzanlage (und meist zusätzliches eigenes Bootsfitting) voraus, um die Füße, Schenkel und Knie in der gewünschten Position zu halten.

Verspannen sollten sich Kajaker ausschließlich durch das Anziehen der Knie in die Schenkelstütze – nicht durch Druck auf die Fußrasten! Zug an den Knien unterstützt das Aufrichten des Beckens und bringt Spannung auf die Bauchmuskeln. Wer stattdessen die Ballen gegen die Fußstütze drückt, streckt dabei meist den Körper – und klappt das Becken nach hinten. Es entsteht ein Sitzbuckel in der Lendenwirbelsäule, der ein seitliches Krümmen der Wirbelsäule stark einschränkt.

Balance und Vortrieb sind – wie beim Radfahren – die Grundbewegungen des Paddelns. Für beides ist größtenteils die Wirbelsäule zuständig:

Ihre Hauptaufgaben sind das Balancieren durch seitliche Krümmung sowie die Rotation des Schultergürtels (Vorwärtsschläge); außerdem das Umkanten des Kajaks und das Führen des Paddels über den Schultergürtel bei der Eskimorolle.

Die Wirbelsäule ist das Rückgrat guter Technik

Dazu muss die Beweglichkeit der Wirbelsäule voll ausgenutzt werden – was nur klappt, wenn sie gestreckt und nahe der natürlichen Position ist. Das ist leichter gesagt, als getan, denn im Kajaksitz zieht die Muskulatur auf der Rückseite des Oberschenkels und des Gesäßes am Becken – es kippt dabei gerne nach hinten.

Wie eingangs erklärt, muss für einen effektiven Paddelstil das Becken als »Fundament« der Wirbelsäule aber stets aufgerichtet und in dieser Position stabilisiert sein. Das gelingt durch ein bewusstes und aktives »Vorkippen« des Beckens: Bauchmuskeln anspannen, Brustkorb heben, Hals lang machen. So kommt die Wirbelsäule in ihre natürliche physiologische Position (wie beim aufrechten Stehen) mit leichtem Hohlkreuz im Lendenwirbelbereich, leichtem Buckel in der Brustwirbelsäule und konkavem Nacken. In die-

ser gestreckten »Mittellage« der Wirbelsäule sind Bewegungen in alle Richtungen möglich. Die Bandscheiben werden nur minimal belastet, Schläge durch Wirbelsäule und Muskulatur gedämpft. Der Brustkorb hebt sich und das volle Lungenvolumen kann genutzt werden.

Paddler sollten den Rumpf zudem in leichte Vorlage bringen. So arbeitet man etwas vor dem Balancepunkt des Kajak/Fahrer-Systems (also zwischen den Oberschenkeln), dabei wird die Scherbelastung an der Wirbelsäule teilweise in eine Zugbelastung umgewandelt. Dazu zieht man die Knie etwas in die Schenkelstütze – und erreicht so nebenbei auch eine direktere Verbindung zum Boot.



Olli Grau, 33, Kajakprofi und Ex-Rodeoweltmeister (www.olligrau.de), schwört auf die Grundlagen-Schulung: »Bei meinen Kursen und Führungsfahrten führt das immer wieder zu ungeahnten Erfolgserlebnissen.« Olli dankt Phillis Arnu und Dr. Stefan Schenk für die Mithilfe bei diesem Workshop.

We·no·nah



Wavecrest
 Jörg Rostock
 Kremlin 1 29487 Luckau
 Fon 05843 986262
 Fax 05843 986263
 Funk 0172 6816463

Canoe

www.canoes.de

