

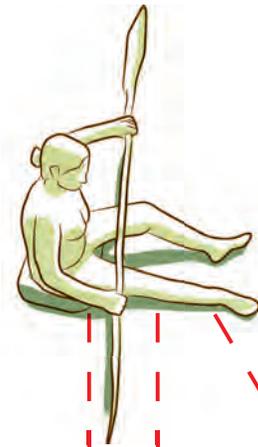
# GUTER ZUG

FOLGE 3: FÜR EFFIZIENTEN VORTRIEB  
BRAUCHT MAN KEINE DICKEN ARME

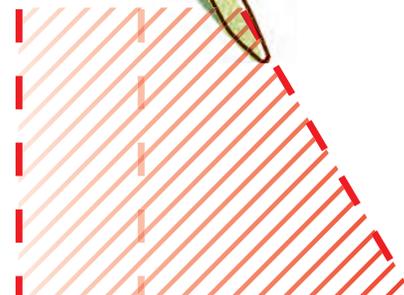
Grundlage aller Paddeltechniken ist die Kraftübertragung vom Paddel aufs Kanu. Egal ob im Tourenkajak, Wildwasserboot oder Kanadier – zwischen Paddelschaft und Boot entsteht eine Bewegungskette.

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

Illustrationen: Tobias Bauer



**MITDREHEN**  
Nur durch die  
Oberkörperrotation  
verdoppelt man die  
Schlaglänge.



**AUSHEBEN**  
Spätestens neben  
der Hüfte verliert  
der Vorwärtsschlag  
stark an Effizienz.

**W**o wir auch paddeln – auf See, Groß- und Kleinfluss oder in tiefer Schlucht –, der wichtigste Paddelschlag im Repertoire ist der Vorwärtsschlag. Hundert- und tausendfach wiederholen wir ihn täglich. In den letzten Workshops haben wir uns – zugegeben etwas mühsam – die Grundlagen für einen guten Vorwärtsschlag erarbeitet. Wir wissen wie und warum wir die Wirbelsäule mit dem Becken aufrichten und wann Arme und Hände in einer starken Position sind.

Für einen guten und effektiven Vorwärtsschlag sind drei Dinge wichtig: Erstens der Weg des Paddels im Wasser (klar: eigentlich legt das Boot den Weg zurück und das Paddel bewegt sich nur minimal – trotzdem beschreiben wir den Vorgang aus subjektiver Sicht des Paddlers und nennen den Weg »Schlaglänge«). Zweitens die Kraft, die beim Schlag eingesetzt wird. Drittens die Effizienz,

mit der das Paddel diese Kraft ins Wasser überträgt, also die Paddelstellung.

### Turbo durch Körperrotation

Nehmen wir mal an, ein Paddler macht in effektiver Sitzhaltung einen Vorwärtsschlag gänzlich aus dem Arm heraus – also ohne den Rumpf zu verdrehen. Aus der Armstreckung nach vorne kann er das Paddel auf Höhe seiner Knie einsetzen. Beugt er den Unterarm, bis der Ellenbogen am Rumpf anliegt und (bei knapp unter 90 Grad Beugung) seine Kraft versiegt, schafft er so eine Schlaglänge von gerade mal 15 bis 20 cm. Zu wenig, um selbst den anspruchlosesten Paddler zufriedenzustellen. Rotiert er den Rumpf aber nur um 15 Grad weg von der Schlagseite, bevor er das Paddel einsetzt, kann er bis zur gleichen Zielstellung schon mehr als die doppelte Schlaglänge erzielen. Dazu setzt er mit der Ober-

körperdrehung zurück in die Ausgangshaltung die Rumpfmuskulatur ein. Die Kraft aus dem Rumpf addiert sich zur Kraft aus dem Arm. Viele Paddler unterschätzen diese Rumpfkraft, da sie im Alltag kaum aktiv eingesetzt wird. Doch sie ist der Turbo-lader eines guten Schlags.

Es wäre auch möglich, aus der unverdrehten Sitzposition das Paddel auf Kniehöhe einzusetzen und den Oberkörper mit dem Schlag mitzudrehen. Daraus würde eine ähnliche Schlaglänge resultieren. Allerdings ist so eine Drehung aus der physiologischen Lage der Wirbelsäule heraus koordinativ anspruchsvoller und deutlich kraftloser als das Zurückdrehen in die »Normalhaltung« aus einer vorbereitenden Verdrehung. Fachleute nennen das den »Vorzug der Bewegungsantizipation«.

Mit der Rumpfdrehung wird unser Schlag also effektiver. Das kann zum einen mehr Maximalkraft bedeuten,

zum anderen wird auf Langstrecken die Belastung gleichmäßig auf die Bewegungskette verteilt, so dass eine Überlastung vor allem des Armapparats vermieden werden kann.

### Der Powerstroke

Beim modernen Wildwasserfahren entscheidet nicht nur die Linie durch einen Katarakt über Erfolg und Misserfolg. Auch die einzelnen Schläge sind von großer Bedeutung – besonders der berühmte »letzte Schlag« an entscheidenden Stellen innerhalb des Katarakts. So eine Schlüsselstelle kann die Abrisskante eines Abfalls sein, aber auch der nachfolgende Rücklauf, eine kräftige Kehrwasserlinie oder ein einzelner Brecher im Stromzug. Bekanntestes Beispiel für den »letzten Schlag« ist aber der Boofschlag an einer Abrisskante.

Alle diese Schlüsselschläge haben eine Gemeinsamkeit: Das Paddel wird in eine Strömung gesetzt, die



**POWERSTROKE ÜBEN**  
 Auf Flachwasser beschleunigen und mit kombiniertem Zieh- und Vorwärtsschlag einen Kreis fahren. Dabei nur auf der Innenseite paddeln!

**Profitipp → DER POWERSTROKE IST BASIS FÜR ALLE SCHLÜSSELSCHLÄGE IM KATARAKT**

den Schlag zusätzlich unterstützt. Beispiel Boof: Direkt an der Abrisskante fließt das Wasser deutlich schneller als noch kurz vorher – diese Beschleunigung nimmt der Paddler durch geschicktes Platzieren des Blatts an der schnellsten Stelle mit. Da das Wasser von hinten kommend in das Paddelblatt hinein beschleunigt, entstehen Kräfte am Blatt, die der Paddler zusätzlich zur eigenen Kraft nutzen kann, um sein Boot extrem zu beschleunigen.

Bei diesem Schlüsselschlag muss man alle (im Workshop bisher erlernten) Register ziehen: Das Paddelblatt wird auf der ganzen Fläche optimal genutzt, die Arme bleiben in einer starken Position möglichst nahe am Paddeltrapez und die Rumpfmuskulatur stellt ihr volles Potenzial bereit. Diese Technik hat einen Namen: Powerstroke.

Der Powerstroke erzeugt starken und linearen Vortrieb bei minimalem Drehimpuls. Dazu muss das Paddel senkrecht direkt an der Außennaht des Bootes entlang geführt werden.

**Üben auf Flachwasser**

Üben lässt sich der Powerstroke ganz einfach: im Flachwasser. Also auf zum nächsten See. So geht's:

- Beschleunige das Boot mit ein paar Schlägen links und rechts.
- Mit einem Bogenschlag links leitest du eine Kreisbahn (Radius ca. 5 bis 8 Meter) ein. Während der ganzen Übung soll das Boot auf dieser Kreisbahn fahren.
- Auf der Kreisinnenseite setzt du das Paddel fast lotrecht etwa 20 cm neben dem Schienbein zu einem kurzen Ziehschlag ein. Dazu muss das Blatt leicht nach vorne geöffnet werden.

- Sobald das Paddel das Boot (immer noch auf Höhe des Schienbeins) erreicht hat, gehe in einen Vorwärtsschlag entlang der Außennaht über.
- Der Vorwärtsschlag endet kurz vor der Hüfte. Das Paddel wird ausgehoben und zum nächsten Zieh- und Vorwärtsschlag nach vorne gesetzt.

Zuerst solltest du lernen, das Boot in der Kreisbahn zu fahren – und zwar ausschließlich mit diesen Schlägen auf der Kreisinnenseite. Dazu muss man sich beherrscht in die Kurve legen, sonst schafft man es nicht, das Paddel durchweg in fast lotrechter (= effektiver) Position zu führen bzw. dabei eine starke Armstellung beizubehalten.

Typischer Fehler: Man greift zu weit nach vorne und kommt dadurch beim Ziehschlag in die (schwachen) Grenzen der Beweglichkeit. Gerade der untere Arm sollte auch am Schlaganfang immer leicht gebeugt sein. So ist das Paddel auch in der ersten Schlagphase lotrecht und effektiv.

Wer die Grobform dieser Schlagübung beherrscht und sein Boot

schön im Kreis führt, kann sich auf die Details seiner Schlagtechnik konzentrieren und diese fortentwickeln. Vor allem die dem Schlag vorausgehende Oberkörperdrehung (rechte Schulter vor, linke zurück) lässt sich prima trainieren und verfestigen. Als Vorübung zum Boof kann man Kraftspitzen in den Schlag einbauen und mit einem kräftigen Ruck die Knie zur Brust ziehen. Doch dazu mehr im nächsten KANU-Magazin.



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

Jetzt den Gratiskatalog 2008 anfordern

**prijon.com**

Foto Michael Neumann

**SOČA**

Team-Paddler Jobst Hahn testete den Prijons neuen Riverrunner, auf dem Crystal-Rapid, Grand Canyon

Prijon GmbH, Innlande 6, 83022 Rosenheim | 08031 3037 0 | [info@prijon.com](mailto:info@prijon.com) | [www.prijon.com](http://www.prijon.com)