

TIMING

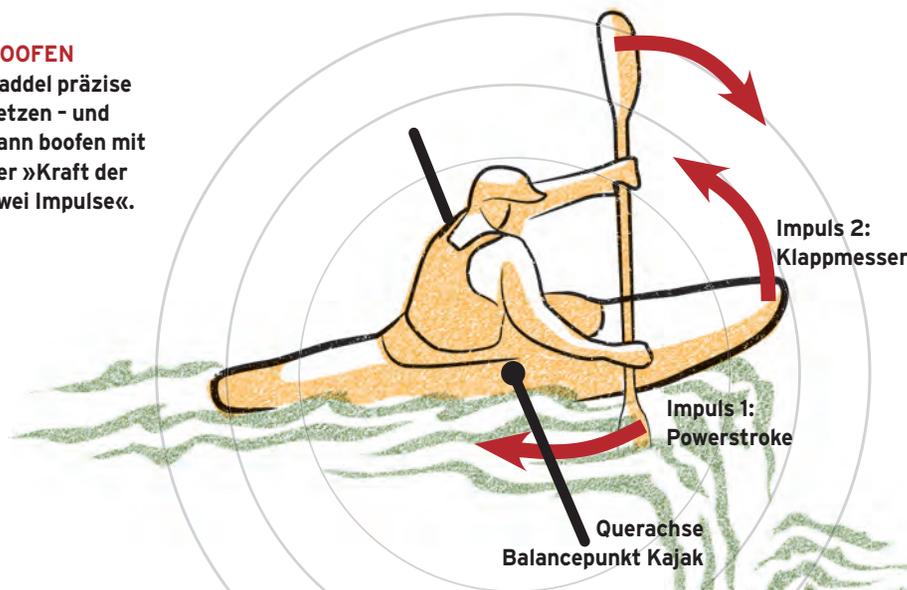
FOLGE 5 UND SCHLUSS: DER RICHTIGE SCHLAG AM RICHTIGEN ORT

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

BOOFEN

Paddel präzise setzen - und dann boofen mit der »Kraft der zwei Impulse«.



Bisher ging es im Workshop ausschließlich um Fahrtechnik. Heute – zum Abschluss und als Höhepunkt der Serie – setzen wir das Erlernete um: in Fahrtaktik.

Während die Technik die effiziente Ausführung der Schläge betrachtet, bestimmt die Paddelaktik die Fahrtroute, der das Boot folgen soll. Die notwendigen Manöver werden mit einer Reihe verschiedener Schläge ausgeführt, die der Paddler je nach Situation etwas angepasst. Die Schlüsselschläge sind jedoch in den meisten Fällen die gleichen.

Beim Boof etwa wird über die Kante eines Abfalls beschleunigt und zeitgleich das Boot mit den Bauchmuskeln in seiner horizontalen Lage gehalten. Entscheidend ist die Platzierung des Paddelblatts an der Fallkante: Hier, im stark beschleunigenden Wasser, wirken extreme Kräfte auf das Blatt – die der Paddler ausnutzt und zu seiner Muskelkraft addiert.

Zu den Feinheiten des Boofschlages gleich mehr. Aber bereits jetzt ist das Prinzip klar, das Schlüsselschläge auszeichnet: die kluge Ausnutzung der Strömung. Wasser beschleunigt oft viel schneller als das träge Boot, das auf ihm schwimmt – aus diesem kleinen Unterschied kann der Paddler den großen Nutzen ziehen.

Das abrupte Beschleunigen hilft nicht nur, Hindernisse (wie Stufen, Verschneidungen oder Walzen) mit erhöhter Geschwindigkeit zu überwinden. Der starke Zug am Paddel, an dem man sich im wahrsten Sinne des Wortes festhalten kann, bringt zudem auch enorme Stabilität.

Immer wieder: Kehrwasser

Jeder Paddler verwendet – bewusst oder unbewusst – andauernd Schlüsselschläge, am häufigsten natürlich beim Kehrwasserfahren. Auch Kehrwasser entstehen durch unterschiedliche Strömungsgeschwindigkeiten: Das Wasser wird zum Beispiel von einem Fels etwas angestaut, dann seitlich abgedrängt und zur Beschleunigung gezwungen. Im Strömungsschatten entsteht eine ruhige Gegenströmung. Beim Einfahren ins Kehrwasser konzentrieren sich viele Paddler auf den letzten Schlag IM Kehrwasser, bei dem man um das Paddel herumschwingt. Das ist auch nicht falsch – aber widmet euch doch auch mal dem vorletzten Schlag! Dieser wird bei der Anfahrt in die beschleunigende Strömung VOR dem Kehrwasser gesetzt – und katapultiert bei richtiger Technik das Kajak regelrecht über die Kehrwasserlinie. Das nachfolgende Umkanten und der Stütz-

schlag erfolgen bereits nach dem Hindernis (der Kehrwasserlinie). Die meisten Paddler machen diesen Schlüsselschlag intuitiv. Sie fühlen, dass sie guten Zug am Paddel haben. Jetzt wissen wir auch, warum ;-)

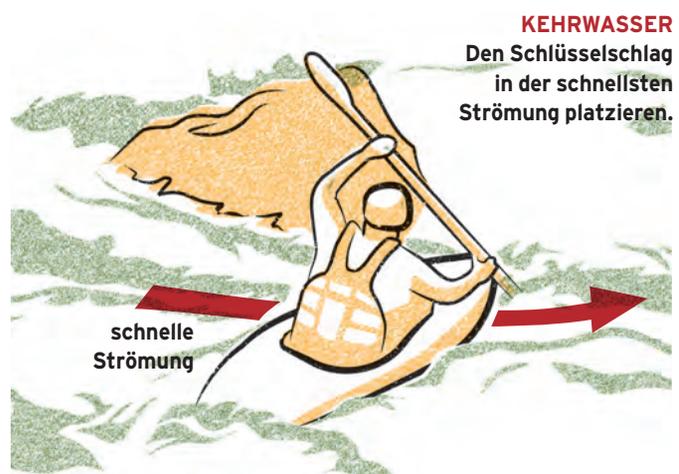
Walzen brechen

Fahrtaktisch sind Brecher und Walzen enge Verwandte der Abrisskante: kurz vorher beschleunigt die Strömung deutlich, während das »System Paddler« noch träge zurückbleibt. Auch hier verhilft ein beherzter Powerstroke (Details zum Powerstroke siehe letzte Workshop-Folge) genau in der Beschleunigungszone zu explosionsartigem Vortrieb und hoher Stabilität. Mit sattem Zug am Blatt durchbricht der versierte Paddler so auch große Walzen.

Powerstroke + Klappmesser = doppelter Boof-Impuls

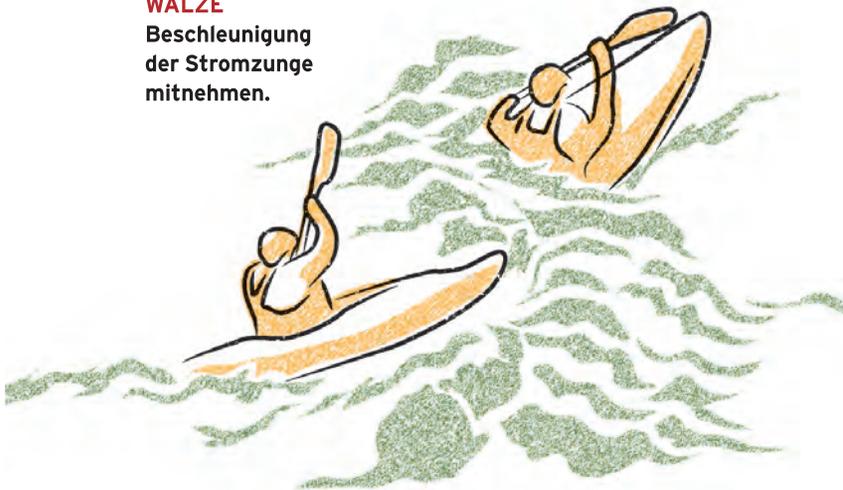
Zurück zum Boofen: Auch der Sprung über eine Abrisskante oder aus einer steilen Schräge verlangt einen Powerstroke als Schlüsselschlag. Zusätzlich muss der Paddler den Bug vor dem Abkippen bewahren (bzw. aus einer Schräge sogar leicht heben!). Dieses Drehmoment um die Bootsquerachse erreicht man durch einen klappmesserähnlichen Zug der Knie zur Brust. Das »Klappmesser« erfolgt zeitgleich

Profitipp → WER DEN OBERKÖRPER ZURÜCKWIRFT, IST KEIN PADDLER – SONDERN RUDERER!



WALZE

Beschleunigung der Stromzunge mitnehmen.



mit dem Schlüsselschlag, der das Boot beschleunigt und das Anheben der Spitze unterstützt. Auf den Bug wirkt also ein doppelter Impuls.

Dieser Bewegungsablauf ist eine große Herausforderung an das Schlag-timing – besonders wenn man eine echte Abrisskante boofen will, wo das Paddel auf zehn Zentimeter genau gesetzt werden muss. Deswegen platziert man das Paddel am besten schon deutlich vor der Abrisskante im Wasser und wartet auf den Zug am Paddel. Zuvor sollte man das Boot allerdings schon etwas beschleunigt haben, dann bleibt es besser auf Kurs und man kann sich zumindest etwas Zeit für den Schlag nehmen.

Richtig trainieren

Boofen ist komplex und will geübt sein. Am besten trainiert man den »doppelten Impuls auf den Bug« beim Schlüsselschlag erst im Flachwasser, dann an der Kehrwasserlinie (auch wenn er dort selten notwendig ist).

Wie die Eskimorolle ist Boofen eine kajakspezifische Bewegung – und muss von jedem Paddler wirklich neu erlernt werden. Nur wenige können dafür selbstständig eine gute Bewegungsvorstellung entwickeln.

Typische Fehler: Viele Novizen werfen beim Boofschlag den Oberkörper zurück (weil sie mal was von »Hüfte vorschieben« gehört haben). Das ist grundfalsch! Auf diese Weise ruft man nur ein Bewegungsmuster ab, das in einer anderen Wassersportart Sinn macht, aber nicht beim Kajakfahren. Nämlich mit dem Arm zerran und den Oberkörper zurückwerfen – und das ist... na? ... genau: Rudern!

Auch wenn man am Ende dieser Ruder-Bewegung einen Impuls um die

Querachse ausüben kann, ist dieser nicht zeitgleich mit einem kräftigen Schlag kombinierbar, bevor der Balancepunkt über die Abrisskante geht und es schon zu spät ist. Also: Klappmesser, Klappmesser, Klappmesser!

Die hier beschriebene Grundvariante des Boofens eignet sich für runde (rollende) Abrisskanten oder schräge Rutschen mit kräftiger Wassersäule – die schwierigsten Ausgangssituationen für den Boof. Ist das Wasser nicht tief genug für den Schlüsselschlag oder kippt die Stufe auch seitlich weg, muss man in die Trickkiste greifen. Die Beschreibung dieser zahlreichen Spezialfälle würde allerdings hier den Rahmen sprengen.

Ziehen lassen auf WW V

Je steiler das Wildwasser wird, desto öfter beschleunigt die Strömung an Einzelstellen – und desto mehr konzentriert sich der gute Wildwasserfahrer auf Schlüsselschläge. Mit ständigem Zug am Paddel und einzelnen, aber präzisen Schlägen lässt er sich quasi durch den Katarakt ziehen.

Und damit ist auch das Geheimnis gelüftet, warum macher Profi selbst im steilsten Wildwasser scheinbar kaum paddeln muss :-)

Viel Spaß bei auf euren Touren!



Olli Grau, 33,
Kajakprofi und Ex-Rodeoweltmeister (www.olligrau.de), schwört auf die Grundlagen-

Schulung: »Bei meinen Kursen und Führungsfahrten führt das zu ungeahnten Erfolgserlebnissen.« Olli dankt Phillis Arn und Dr. Stefan Schenk für die Mithilfe bei seiner Workshop-Serie.

TNP

Euro 53,90

TNP Kayak Asymmetric
Robustes und preisgünstiges Kajakpaddel.
Schaft Alu / Blatt HDPE **Preis 53,90 EUR**

TNP Kayak Asymmetric light
Robustes Paddel mit dünnem Schaft und kleinen Blättern.
Schaft Alu / Blatt HDPE **Preis 52,90 EUR**

TNP Kayak Sea
Zweiteiliges Tourenpaddel mit Carbonschaft.
Schaft Carbon / Blatt HDPE **Preis 109,90 EUR**

TNP Kanu Stechpaddel
Langlebiges Stechpaddel für Familien und Einsteiger.
Schaft Alu / Blatt HDPE **Preis 41,90 EUR**

Alle Paddel gegen Aufpreis auch geteilt und mit Vario-Teilung erhältlich.

unverbindlich empfohlener VK-Preis inkl. 19% MwSt

Infos und Katalog TNP Paddel:
Blueandwhite GmbH | Eichenstraße 3 | D-83083 Riedering
Tel.: +49 (0)8036 90630 | email: info@kajak.de

blueandwhite

GRABNER REISE BOOTE

WORLD'S FIRST 03

- leicht & kleinst verpackt
- unglaublich vielseitig
- SICHER & langlebig
- 5 Jahre Bootshaut-Garantie
- 28 verschiedene Modelle

GRATIS KATALOG anfordern:
GRABNER GMBH A-3350 HAAG
TEL: ++43 (0) 7434-42251
MAIL: grabner@grabner-sports.at

www.grabner-sports.at