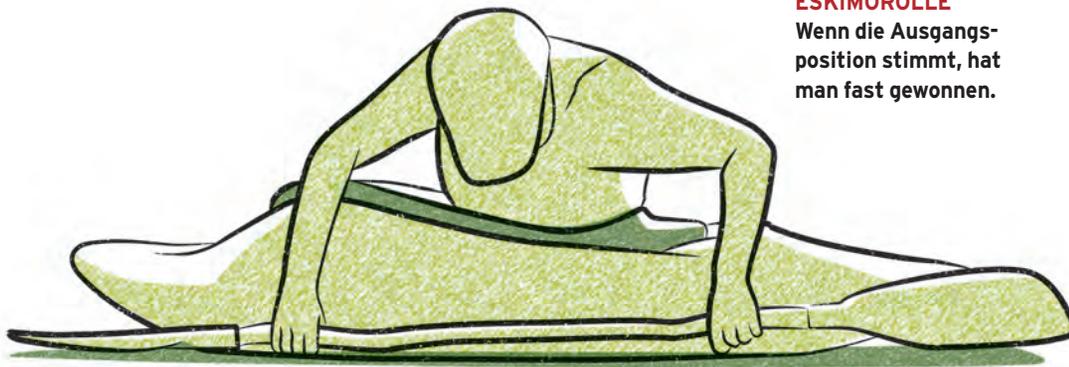


UNSINKBAR

FOLGE 4: ROLLEN UND STABILISIEREN

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



ESKIMOROLLE
Wenn die Ausgangsposition stimmt, hat man fast gewonnen.

Willkommen zur Eskimorolle! Das zuverlässige Wiederaufrichten eines gekenterten Kajaks ist für jeden Paddler Schlüsselkompetenz und wichtigste Technik zur Unfallvermeidung.

Diesmal zeige ich, wie die Rolle unter Anwendung der in den letzten Workshops erarbeiteten Grundlagen kraftvoller, sicherer und gleichzeitig ungefährlicher hinsichtlich Verletzungen wird. Die wichtigsten Stichwörter dabei sind: Rumpfeinsatz, Paddeltrapez und Bewegungsantizipation – so wie bei allen Techniken.

Hast du den Bogen raus?

Der unbestritten wichtigste Bestandteil der Rolle ist der Hüftknick. Leider ist »Hüftknicke« eine etwas unglückliche Bezeichnung für das, was beim Eskimotieren tatsächlich passiert. Das Umklappen des Bootes aus der Kenterlage ist eine Beckenbewegung, die von der Wirbelsäule erwirkt wird. Den Gegenhalt für diese Bewegung bietet (wie immer) das Paddel. Dieses wird an der Wasseroberfläche in einem Bogen um den Körper geführt und generiert hierbei durch das Tragflügelprinzip nicht nur Auftrieb für den Gegenhalt des Hüftknicks, sondern auch für das Aufrichten des Oberkörpers aus der Kenterlage.

Suchen wir nach einer günstigen Ausgangsposition für die Rolle, in der wir die Bewegungen antizipieren (= vorbereiten; Workshop-Folge 3),

müssen wir beide Bewegungen kombinieren: Wirbelsäulenkrümmung für den Hüftknicke und Wirbelsäulendrehung für den Bogenschlag. Diese Ausgangsposition verinnerlicht man sich am besten am Ufer oder im Wasser mit einem Helfer, der auf der Gegenseite das Boot in der aufrechten Lage hält:

- Drehe zuerst den Schultergürtel aufrecht im Paddeltrapez sitzend zur Rollseite. Dann beuge den Oberkörper und Kopf soweit es geht seitlich über den Süllrand – so dass du an der Sitzschraube vorbei schaust. Die Nase und die Paddelmitte sollen jetzt neben dem Becken (der Drehachse Wirbelsäule) sein! Besonders der vordere Arm muss jetzt gebeugt bleiben. Die Grafik 1 (siehe oben) zeigt, dass die Armhaltung sehr nahe am idealen Paddeltrapez ist: gut!
- Wenn du dich aus dieser extrem verwundenen Position wieder in die Sitzposition aufrichtest, vollziehst du Hüftknicke und Rumpfdrehung für den Bogenschlag gleichzeitig. Die Arme spielen dabei nur eine untergeordnete Rollen – sie bleiben während der ganzen Rollbewegung erstaunlich nahe am Paddeltrapez.

Der Vorteil dieser stark antizipierten und rumpforientierten »Paddeltrapezrolle« ist, dass die Bewegung zurück in die aufrechte Sitzposition (nicht mit »Stehen« verwechseln! Sonst droht Rücklage.) koordinativ sehr leicht, das heißt

natürlich und kraftvoll, empfunden wird. Die Arme, besonders die Schultergelenke, bleiben in einer starken Position nahe des Paddeltrapezes und werden nur wenig belastet. Wichtiger sind die richtige Ausgangsposition, das Halten der Spannung in der Paddelbox und das explosive Aufrichten in die Sitzposition.

Fehlerkontrolle

Diese Anleitung mag leicht klingen, trotzdem birgt sie viele Details, die

übersehen oder falsch interpretiert werden können. Auf die Wichtigsten möchte ich kurz eingehen.

Häufigste Ursache einer mangelhaften Rolle ist das Verschneiden des Paddels nach unten (bei der Rolle mit aktiver vorderer Drehhand). Die Ursache hierfür liegt in einer falschen Handhaltung der Drehhand am Paddelschaft (nicht nur beim Rollen): Meist wird der Schaft zu tief in die Hand, gegen den äußeren Handballen, gepresst. Der Schaft muss locker in den Fingern liegen und der Handballen vom Schaft gelöst sein (siehe Workshop-Folge 2). Im Paddeltrapez muss der Unterarm bei leicht überstrecktem Handgelenk lotrecht zur Fläche des rechten Paddelblatts stehen – sonst ist das Paddel in der Hand verdreht.

Erst wenn diese beiden Voraussetzungen erfüllt sind, kann das Handgelenk in der Ausgangsposition zur Rolle etwas gebeugt werden – mit folgendem erwünschten Effekt: die Paddelfläche ist nun leicht ange stellt und bleibt während des Bogenschlags an der Oberfläche.

Profitipp → EINE GUTER PADDLER STARTET SEINE ROLLE NICHT VOR, SONDERN NEBEN DEM BOOT

STÜTZPOSITION GERADE
Stabile Grundposition, schnelles Stützen ist beidseitig blitzschnell möglich.



Weitere Fehlerquelle: Rollen mit gestrecktem aktiven Arm. So versuchen viele Paddler, ihren mangelnden Oberkörpereinsatz zu kompensieren und trotzdem mit dem Paddel an die Wasseroberfläche zu gelangen. Außerdem hält sich hartnäckig das Gerücht, dass ein längerer Hebel (durch den gestreckten Arm) zu einem besseren Ergebnis führen würde. In der Praxis aber wird so das Schultergelenk außerhalb der Paddelbox ungünstiger belastet und das Kraftpotential sinkt stärker als der Hebel länger wird. Das Ergebnis ist (bei höherer Verletzungsgefahr) kleiner. Also darauf achten, dass der aktive Arm bei der Rolle gebeugt bleibt. Das erreicht man, indem man die Paddelmitte neben der Hüfte positioniert – meist muss man das Paddel etwas »nach hinten« schieben.

Hartnäckig hält sich auch das Gerücht, dass man für die Ausgangslage in Vorlage gehen sollte (»die Spritzdecke küssen«). Wie in Folge 1 des Workshops erklärt, verhindert extreme Vorlage (wie auch Rücklage) aber die Fähigkeit, die Wirbelsäule zu verdre-

zum Bauchnabel und nehme beide Ellenbogen über den Schaft. Nun bist du in einer stabilen Position (nahe dem idealen Paddeltrapez) und kannst auf beiden Seiten blitzschnell stützen (siehe Grafik 2; gut auf Rutschen oder nach schmalen Durchfahrten).

Meist ist es aber schon klar, auf welcher Seite demnächst vielleicht gestützt werden muss. Dann ist es sogar sinnvoll, den Oberkörper ein wenig zur Schlagseite zu drehen (Grafik 3). Der Oberkörper ist für den Stützschlag zurück in die unverdrehte Position antizipiert. Und: Falls ein Vorwärtsschlag oder Bogenschlag auf der Gegenseite gebraucht wird, ist der Oberkörper schon vorgedreht (Rücklauf, Brecher oder beim Kehrwasserfahren).

Tauchst du nach einem Abfall ein oder wirst in einem Brecher aufgemischt, ist dein Paddel körpfernah am Bauchnabel am besten unter Kontrolle. Eine Verletzung der Schulter durch ein »Wegreißen« des Paddels nach oben oder hinten ist unwahrscheinlich. Kenterst du doch, ist die leicht eingedrehte Position sehr nahe am Startpunkt der Eskimorolle.

STÜTZPOSITION GEDREHT
Optimale Ausgangslage für einseitige Stütz- und Paddelschläge sowie die Rolle.



hen (Antizipation Bogenschlag) und zu krümmen (Antizipation Hüftknick). Merke: eine gute Rolle startet »neben« dir und nicht »vor« dir!

Stützen, aber richtig

Besser als eskimotieren ist natürlich, gar nicht erst umzufallen. Effektiv stützen und stabilisieren kann das Kentern in vielen Situationen verhindern. Schlüssel zum Erfolg ist die flache Paddelstütze. Zum einen kann ein niedriges Paddel früh eingreifen und dem Kentermomentum entgegenwirken, zum anderen kann man die flache Paddelstütze fließend an einen Schlüsselschlag anschließen. Näherst du dich zum Ende des Schlüsselschlags der Hüfte, zieh' das Paddel

Diese Stabilisierungsposition sollte man so weit verinnerlichen, dass man sie intuitiv abrufen, sobald Gefahr droht und eine aktive Fahrweise nicht mehr möglich ist. Du wirst sehen, gerade in verblocktem Wildwasser macht Paddeln plötzlich doppelt so viel Spaß!



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 Arnu und Dr. Stefan Schenk für die Mithilfe bei seiner Workshop-Serie.

MASSIVE

Kanus & Kayaks

ClearWaterDesign
canoes & kayaks

Freizeit- und
Tourenkajaks

2er-Kajaks

WW-Kajaks

Sit-on-tops

20% Rabatt direkt vom Importeur

z.B. Canadier, PE, L: 4,90 m, 2 oder 3 geformte Holzsitze 699.–

Bitte fordern Sie Ihren Prospekt an bei

Massive Deutschland · Wilhelmshofstr. 69

74321 Bietigheim-Bissingen · Tel./Fax 0 71 42/6 33 99

E-mail: massive-deutschland@hotmail.com

Faszination pur!

Jetzt am Kiosk!

Oder kostenloses Probeheft anfordern: Fon 0180/5 35 40 50-26 78*,
 Fax 0180/5 35 40 50-25 50*, E-Mail bestellservice@scw-media.de

*14ct./Min. aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunkpreise können abweichen.