



## **Konzept für Technikschiulung im Breitensport**

### **Vorwort**

Das vorliegende Konzept zeigt auf, welche Reihenfolge sich bei der Übermittlung der verschiedenen Paddeltechniken als günstig erweist. Es soll dem Übungsleiter/Vereinsausbilder eine Hilfe bei der Technikschiulung im Breitensportbereich sein. Das Konzept beschreibt die Reihenfolge der einzelnen Techniken bis zu der im Breitensport geforderte Feintechnik; weiterhin enthält es ergänzende Hinweise und Tipps. Wie das Konzept angewendet werden kann, wird am Beispiel einer Aufstellung der zu übermittelnden Techniken und Stufen (Ausbildungsplan) für "Zahmwasser" und "Wildwasser" gezeigt. Das Konzept stützt sich auf Erfahrungswerte ab, die bis dato aus dem Kreis des Lehrteams stammen. Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir bitten Euch, uns Eure Erfahrungen, auch mit diesem Konzept, mitzuteilen. Das Konzept ist als Arbeitspapier konzipiert und somit der laufenden Ergänzung/Änderung unterzogen.

### **1. Vertraut machen mit dem neuen Sportgerät.**

#### **1.1 Vorstellen des neuen Sportgerätes.**

Erklären, für was die einzelnen Komponenten gebraucht werden und wie sie bezeichnet werden.

#### **1.2 Gewöhnen an das neue Sportgerät.**

Boot tragen: zu zweit, alleine, durch Hindernisse usw.

Paddel einsetzen: als "gymnastisches Element";  
d.h. Gymnastikstab, Ballschläger usw.

Spritzdecke anpassen: anziehen, schließen, öffnen  
(normal, mit Knie, "Panikausstieg",...)

### **Hinweise:**

Am Anfang ist zu prüfen ob die Träger angelegt werden sollen, um das Aussteigen eventuell auch bei geschlossener Spritzdecke zu ermöglichen.

Generell ist bei jeder Gruppenaktion darauf zu achten, dass die Schlaufen der Spritzdecke offen und sichtbar auf dem Boot liegen.



### 1.3 Sitzposition

Erklären der Sitzhaltung:

Gerade Haltung, Rücken liegt nicht am Süllrand an.

Einstellen des Rückengurtes: Ausführung durch Schüler

Einstellen der Fußstützen: Ausführung durch Schüler

### 1.4 Paddelhaltung

Griffposition: Handabstand, Drehhand, Symmetrie  
Arbeitsseite  
Blattseite

#### **Hinweis:**

Rechtsgedrehtes Paddel vorgeben; hat ein Schüler Schwierigkeiten, linksgedrehtes Paddel ausprobieren lassen und entscheiden lassen, mit welchem Paddel er besser zurechtkommt.

#### **Anmerkung:**

Die versetzte Anordnung der Paddelblätter dient dazu,

- den Windwiderstand zu verringern
- die Belastung des Handgelenkes zu reduzieren (durch die Bewegung wird eine punktförmige Belastung vermieden).
- 

### 1.5 Persönliche Ausrüstung

Kleidung:	auf Eignung prüfen, Tipps
Helm:	anpassen
Schuhe:	auf Eignung prüfen, Tipps
Schwimmweste:	auf Eignung prüfen, Tipps

### 1.6 Einsteigen / Aussteigen

Üben mit und ohne Verwendung des Paddels an verschiedenen Uferformen.



## 1.7 Kenterung

Wasserangst abbauen

Verhalten beim und nach dem Kentern

Entleeren des Bootes

### **Hinweis:**

Der Bug wird angehoben, das Heck bleibt im Wasser, da in das Heck weniger Wasser eindringen kann.

Reinigen und Trocknen.

## 2. Grundtechnik

### 2.1 Bewegungsabläufe für Grundschiess vorwärts (Gvw)

Vorbemerkung: Knie nur leicht angelegt

#### 1. Stufe

- Bewegungsablauf zeigen und an Land üben (Armbewegung, Paddelführung)

#### 2. Stufe

- Erste Fahrversuche auf „stehendem“ Wasser
- Gewöhnung an Boot und Paddel,
- genügend freien Raum nur Vorwärtsschläge zulassen
- nur mit geringem Krafteinsatz agieren
- Richtungsänderung durch „asymmetrisches“ Paddeln
- Bewusstes Paddeln durch gezielte Schläge (Krafteinsatz und Zeitpunkt; d.h. der Gvw erfolgt nach der Richtungskorrektur erst, wenn das Boot wieder in die gewünschte Richtung gedreht hat. In dieser Lernphase wird der Gvw im allgemeinen zu früh angesetzt und die Drehbewegung des Bootes dadurch unterbrochen).



### 3. Stufe

Verbesserung der Ausführung durch

- Schulterbewegung
- vorgegebener Höhe der Paddelhaltung
- verstärkt auf Richtung achten
- minimieren der „Korrekturschläge“, immer noch mit geringem Krafteinsatz
- Pausen zwischen den Schlägen  
(Bootsführung wird verbessert, - Boot läuft frei - und der richtige Einsatz des Paddels - Drehpunkt zwischen Schulterhöhe und Kinn, strecken, absenken möglichst weit vorne, ziehen/drücken, ausheben wenn die Arbeits- hand in Körperhöhe ist - wird geübt).
- Schnelligkeit üben (Kraft und Effektivität)
- Gegen und mit der Strömung fahren

### 4. Stufe

Verbesserung der Ausführung durch

- Rumpfdrehung
- Handgelenk des Druckarmes in gerader Position

(Nur kurze Einführung und erst im Rahmen von begleitenden Maßnahmen üben)

Maß-



## 2.2 Kanten

### Ausführung:

- Hüftknick zur Gegenseite;
- Knie an Gegenseite anlegen  
für die ersten Versuche kann auch der Arm der Gegenseite auf das Knie gelegt werden; dadurch wird der Oberkörper auf dieser Seite verkürzt und das Hinauslehnen zur Arbeitsseite unterbunden.
- Gewichtsverlagerung zur Arbeitsseite; d.h. sitzen auf einer Backe
- Körper zur Arbeitsseite neigen (Gewicht hängt am Knie), „Knie Arbeitsseite“ ist locker

### Auswirkung:

Boot nach links geneigt tendiert durch das Anströmen nach rechts und umgekehrt.

Die Wirkung ist sehr stark von der Bootsform abhängig. Während die Wirkung bei kurzen, runden Bootskörpern gering ist, ist sie bei langen Booten mit geraden Kiel ausgeprägt.

### Anmerkung:

Dieser Umstand unterstützt die Korrekturwirkung und der Schlag wird effektiver, bei geeigneter Bootsform kann bereits das Ankanten genügen um die Korrektur auszuführen.

### Hinweis:

Für Kurzboote ist es sinnvoll diese Übungsform erst am Ende der Grundtechnik anzuwenden.

#### 1. Stufe

Im stehenden Wasser mit Eigengeschwindigkeit aus stabiler Geradeausfahrt oder in gleichmäßiger Gegenströmung; geringer Krafteinsatz; Wirkungsweise soll hiermit verdeutlicht werden,

#### 2. Stufe

Richtungskorrekturen durch Kanten bei unveränderten Paddelschlägen Gvw's

#### 3. Stufe

Boot bewusst aus der Geradeausfahrt bringen und unter Einsatz der gelernten Techniken Fahrt korrigieren; mittlere gleichmäßige Strömung, Krafteinsatz erwünscht!

#### 4. Stufe

Anwenden bei allen nachfolgenden Techniken



## 2.3 Bogenschlag.

### 1. Stufe

Paddel ohne Wasserkontakt.

Paddel in Vorhalte, dann Rumpf soweit zur Seite drehen, bis das Paddel parallel zur Bootslängsachse ist. Ohne die Armstellung zu verändern wird das Paddel auf die andere Seite gedreht; d.h. die Drehung erfolgt nur durch das Verdrehen des Körpers (Luftschlag).

Das Paddel wird nun von einer Person am Blatt festgehalten und die Übung wiederholt, nun muss sich das Boot kräftig drehen; bei richtiger Ausführung wird die auf das Boot einwirkende Kraft eine rasche Drehbewegung verursachen, die Kraft tritt natürlich auch am festgehaltenen Blatt auf und lässt eine gute Kontrolle für die richtige Ausführung zu (bei kräftiger Ausführung biegt sich der Paddelschaft durch).

### 2. Stufe

Paddel in tiefer Vorhalte, Körperdrehung bis das Paddel parallel zur Bootslängsachse geführt ist, Arbeitsblatt ins Wasser eintauchen und das Boot nur mit Körperdrehung drehen. Der Kopf ist dem Arbeitsblatt zugewandt und folgt dem Blatt.

Wird das Arbeitsblatt vom Bug beginnend zum Heck geführt, ist das der Bogenschlag vorwärts (Bgvw).

Wird das Arbeitsblatt vom Heck beginnend zum Bug geführt ist das der Bogenschlag rückwärts (Bgrw).

Beim Bgvw ist zu beachten, dass das Arbeitsblatt rechtzeitig ausgehoben wird, um ein „überrollen“ durch das Heck zu vermeiden.

Die Rotationsbewegung kann beim Bgrw stark abgebremst werden, wenn das Arbeitsblatt am Bug angelegt wird.

### 3. Stufe

Die Effektivität des Bg wird gesteigert durch das Vergrößern des Radius; d.h. gestreckter Oberkörper, beugen und strecken der Arme, Vor- und Rückbewegung des Oberkörpers, durch Ankanten zur Arbeitsseite, sowie deutliches Umkanten (Gewicht mitverlagern) nach der Beendigung des Schlages und Beginn einer neuen Aktion z.B. Ziehschlag. Eine weitere Optimierung erfolgt durch einen dosierten Krafteinsatz. Gleichmäßiger Krafteinsatz mit einer Maximalkraft die noch unterhalb der Schlupfschwelle des Blattes ist (Battgeschwindigkeit nimmt dabei zu); d.h. zu hoher Krafteinsatz am Anfang des Bg hat einen Schlupf des Blattes im Wasser zur Folge und somit wird das Blatt, ohne das Boot viel zu drehen, zum Endpunkt der Bewegung geführt, der Schlagweg war nur zum Teil ausgenützt und somit daher wirkungsarm.



## Übungsformen ohne Strömung

Fortlaufende Rotation durch Bgvw und Bgrw bzw. Bgrw und Bgvw. Die Rotation wird verbessert, wenn das Boot gekantet wird, der Oberkörper durch Vor-/Rück- bzw. Rück-/Vorneigen den Aktionsradius vergrößert und beim Seitenwechsel das Umsetzen des Körpers akzentuiert durchgeführt wird.

## Richtungsänderung durch Bg`s

- beschleunigend Bgvw, Gvw ( wenn man wenig Fahrgeschwindigkeit einbüßen möchte)
- verzögernd Bgrw, Gvw (günstig bei Ausweichmanöver vor Hindernissen)

Nicht schnell, sondern gezielt handeln!

## Übungsformen mit Strömung:

Die Übungen sind auch besonders im strömenden Wasser vor „Hindernissen“/Fixpunkte zu üben, um auch das Gefühl zu schulen, welche Strecke wird gebraucht um auszuweichen oder stromaufwärts zu drehen für die Seilfähre oder ähnliche Manöver ( knappes Drehen vor Rückwärtspassagen).

Abbrechen einer Seilfähre durch einen Bgvw, der das Boot wieder in die Richtung des Ausgangspunktes bringt.

Bootsrotation mit bekannter Technik und unter Einbeziehen von Strömungsdifferenzen üben; Erfahrungswerte aus Situationen, in denen mit und gegen die Strömung gedreht wurde vermitteln. Geeignete Übungsorte sind leichte, aber großflächige Kehrwasser und hindernisfreie Uferzonen.

### 2.4 Seilfähre:

#### 1. Stufe

Bei geringer bis mäßiger, aber gleichmäßiger Strömung mit angekantetem Boot, in Seilfährposition, nur auf einer Seite paddelnd zum anderen Ufer fahren. Höhenverlust akzeptieren, aber zunehmend auf den bewussten Einsatz der Schläge achten; d.h. das Boot soll im gleichmäßigen Anstellwinkel zur Strömung gehalten werden.



## 2. Stufe

Seilfähre mit beidseitigen Paddelschlägen ohne Höhenverlust bzw. -veränderung ausführen. Zunehmend auf das flüssige Umkanten beim Anlanden und Abfahren achten. Seilfähre mit geschlossenen Augen ausführen (damit wird das Gefühl für das Boot und damit auch die Sicherheit im Boot erhöht).

## 3. Stufe

Seilfähre in Strömungsmitte abbrechen (mit Bgvw) und möglichst abrupt mit Seilfähre zurückfahren (Bootsbeherrschung, Vorübung für die Bewegung in höhere Strömungsgeschwindigkeit und für „Spitzeabfangen“)  
Seilfähre in schneller Strömung üben; auf das Kanten achten; d.h. alle Aktionen werden bei unverändert gekanteten Boot ausgeführt, was nur dann gelingt, wenn die Schräglage auf Gewichtsverlagerung, verbunden mit einem Hüftknick, aufgebaut ist (nicht die Methode: Knie einspreizen und Oberkörper zur Arbeitsseite geneigt).

## 4. Stufe

Beim Einfahren in die Strömung Paddelschläge festlegen. Boot in Richtung Kehrwasserdreieck, Uferseitig Gvw, abwarten bis Strömung am Boot wirkt, kanten, dann stromseitig Bgvw Seilfähre ohne Kehrwasserpause(n) im Wechsel ausführen; damit wird eine sehr flüssige Bewegung geschult, die sich besonders auf das Kanten auswirkt (schnell, aber Vorrang hat eine exakte und präzise Paddeltechnik).

## 5. Stufe

Seilfähre mit wenig, besser ohne Eigengeschwindigkeit beginnen; d.h. nur Strömungsformen (Kehrwasser, Verschnittzone, Stromzunge) ausnützen. Das Boot wird ohne unmittelbaren Paddelschlag in die Strömung gebracht. Der erste Schlag Bgvw ist dann strömungsseitig, das Boot ist gekantet; wobei als Ausgangsstellung der Oberkörper und die strömungsseitige Schulter vorne sind. (Bei dieser Übung soll auch ganz bewusst der Umgang mit Strömungsformen und -kräften als weiteres Element in der Paddeltechnik vermittelt werden).

Seilfähre im Wellental üben.





## 2.5 Flache Paddelstütze.

### 1. Stufe

#### Streichen

Streichen mit dem Blattrücken in Tiefhalte im seitlichen Körperbereich (Sektor 2) über das Wasser.

Im ruhigen Wasser Boot beschleunigen und in der Paddelstützposition den dynamischen Auftrieb erfahren. Auf Körperstreckung und gestreckten Arbeitsarm und Handgelenk achten, das zwangsweise zum Ankanten des Bootes führt. Paddelstütze mit "maximalem" Kanten.

#### Übungsform:

Eine weniger anstrengende Übung, die auch für ein Stabilisieren im Schwall grundlegend dient, ist folgende: aus lockerer Geradeausfahrt ist nach einem Gvw das Blatt mit fast drucklosen Streichen nach vorne zu versetzen, wobei das Boot einen kleinen Bogen zur Arbeitsseite ausführt. Das Paddel wird von der flachen Streichhaltung wieder aufgerichtet und der Gvw wiederholt, wobei der kleine Bogen wieder korrigiert. Jetzt wird die Arbeitsseite gewechselt und die Folge auf der anderen Seite ausgeführt. Die Paddelfolge rhythmisch wiederholt, erzielt ein sehr sichere Handhabung des Streichvorgangs. Das Paddel bleibt, mit Ausnahme des Seitenwechsels, immer in Wasserkontakt! Paddelfolge: Gvw rechts - Streichen - Gvw rechts - Seitenwechsel - Gvw links - Streichen - Gvw links - Seitenwechsel - Gvw rechts -.....

### 2. Stufe

#### Einschlingen (vom Kehrwasser in die Strömung..)

Einschlingen mit flacher Paddelstütze. In schwacher Kehrwasserströmung das Einschlingen üben; Anfahren in Richtung Stromzug; erst stützen, (das Boot hängt nur am angeströmten Knie), wenn die Strömung wirkt!

### 3. Stufe

#### Schlagkombination „Einschlingen“

Reihenfolge der Paddelschläge festlegen. Anfahrt in Richtung Stromzug, Gvw oder Bgvw uferseitig, Paddelstütze in Sektormitte/-ende 2 ansetzen, abwarten bis die Bootsspitze in Richtung flussabwärts tendiert, dann das Paddel als Bgrw in Richtung Bug führen, im Wasser lassen und wenn das Boot in der gewünschten Richtung (flussabwärts) ist, dann die Zugminderung am Blatt abwarten und jetzt erst Gvw ausführen; d.h. das Paddel bleibt während des Einschlingens auf der gleichen Seite. Der Vorteil ist, dass ein disfunktionales Umkanten durch den Seitenwechsel vermieden wird (Kenterungsgefahr).



#### 4. Stufe

##### Anwenden und Festigen

In stärkerer Strömung die Technik festigen und verstärkt auf das Kanten und weit außen geführtem Paddel achten. Die notwendige Stützkraft am Paddel wird immer weniger gebraucht (Balance und feste Einheit Boot, Paddel, Fahrer).

#### Hinweis:

Vorher das Kenterverhalten im strömenden Wasser üben; d.h. der Fahrer bringt sich und die Ausrüstung ohne fremde Hilfe an Land.

#### 5. Stufe

##### Ausschlingen, (von der Strömung in das Kehrwasser..)

Anfahrt mit angepaßter Geschwindigkeit, und mit 45 Grad auf das Kehrwasser, kehrwasserseitig Gvw der ins Kehrwasser führt, warten bis Kehrwasser greift, Bgvw ("Strömungsseite"), unterstützt die Drehbewegung, dann Gvw oder Stütze (aber erst im Kehrwasser), jeweils Seitenwechsel ( der Bgvw kann mit angekanteten Boot erfolgen, setzt aber ein rasches und sicheres Umkanten bei Kehrwassereinwirkung voraus.)

Kehrwasser sind im Training immer so zu fahren, dass am Ende sich die Bootsspitze wirklich am Beginn des Kehrwassers befindet

### 2.7 Grundschatz rückwärts (Grw)

#### 1. Stufe

Stehendes oder leicht fließendes Wasser mit ausreichendem Freiraum, lockere Sitzposition, Knie locker angelegt, rückwärts paddeln mit unveränderter Paddelhaltung, langsame Bewegungen, Pausen zwischen den Schlägen, dabei beobachten wie sich das Boot verhält ( möglichst entspannt ).

#### 2. Stufe

Die Richtung des Bootes durch Bgrw, ( d.h. in Fahrtrichtung ) einschließlich Kanten bewußt und dosiert korrigieren. Das Ziel ist lockeres Sitzen im Boot (deshalb auf genügend Freiraum achten!). Es ist darauf zu achten die Korrektur mit dem Bgrw nicht hastig erfolgt und die Ausgangshaltung zum Bgrw zuerst eingenommen wird.



### 3. Stufe

Wenn die Richtung gehalten werden kann, längere Strecken abwechseln mit Gvw's und Grw's paddeln, beim Wechseln vor-/rückwärts immer erst Bug in Fahrtrichtung ansetzen, d.h. Boot soweit drehen bis die Spitze (Bug oder Heck) in die Fahrtrichtung zeigt, dann erst ist ein effektiver Gvw oder Grw möglich, ansonsten wird die Bootsbewegung gebremst bzw. eine ungewollte Richtungsänderung bewirkt.

### 4. Stufe

Rückwärts fahren, Boot bewusst aus der Richtung bringen und mit Bgrw korrigieren.  
Im fließenden Wasser durch Grw's in der Strömung stehen bleiben.

## 2.8 Seilfähre rw

### 1. Stufe

Seilfähre rw, Kanten beachten, Blick immer zum Zielort!

Seilfähre rw, nur mit einseitig Bgrw, später auch mit geschlossenen Augen.

Seilfähre rw, mit Bgrw's und Grw's aber auf gleicher Höhe bleiben, später auf Schnelligkeit.

Seilfähre rw, und abrupter Wechsel der Fahrtrichtung, Umkanten beachten.

In stärkerer Strömung "stehen".

### 2. Stufe

Im Kehrwasser rückwärts in die Strömung einfahren, nur ein Knie angelegt, strömungseitig stützen und Boot drehen lassen, Ausfahrt vw-Technik

### 3. Stufe

Seilfähre rw, Anfahrt Kehrwasser in Richtung Stromzunge, warten bis Strömung am Boot wirkt und nur mit Bgrw Seilfähre ausführen (kein disfunktionales Umkanten durch Seitenwechsel) Uferseitig rechtzeitig Kantenwechsel veranlassen. Kentergefahr verringern durch korrekten Knieeinsatz, Blickrichtung beachten.

Seilfähre rw, mit geringstem Höhenverlust und später auch auf Schnelligkeit üben.

Seilfähre rw im Wellental üben.



## 2.9 Einschlingen rw

Im Kehrwasser Anfahrt Richtung Stromzug, letzter Schlag Grw oder Bgrw, Knie anlegen, warten bis Strömung wirkt, hohe Paddelstütze bis Heck in Richtung strom-abwärts tendiert, Bg bzw. Ziehschlag in Richtung Heck bis Boot in gewünschter Richtung, dann Grw ( Paddel bleibt auf einer Seite ).

### **Hinweis:**

Erst im Rahmen der Hangtechnik anwenden

## 2.10 Ausschlingen rw

Anfahrt mit angepasster Geschwindigkeit, und mit 45 Grad auf das Kehrwasser zu, kehrwasserseitig Grw, der ins Kehrwasser führt, warten bis Kehrwasser greift, Bgrw, unterstützt die Drehbewegung, dann Grw, jeweils Seitenwechsel ( Der Bgrw kann mit angekanteten Boot erfolgen, setzt aber ein rasches und sicheres Umkanten bei der Kehrwassereinwirkung voraus ).

### **Hinweis:**

Erst im Rahmen der Hangtechnik anwenden

## 2.11 Strömungsspiele

In Verschnittzone unter Ausnützung der Strömungsdifferenzen Bootsrotation, Kanten, Bg's

## 2.12 Bergen

Eigenes Kapitel im Rahmen der ÜL-Ausbildung

## 3. Hangtechnik

Vorteile:

Ausnutzen von kleinsten Kehrwassern zum Drehen des Bootes

Beim Kehrwasserfahren kein Wechsel der Arbeitsseite

Beibehalten des Wasserkontaktes bei Manövern



Beim Kanten ist darauf zu achten, dass keine zusätzliche Stützkraft aufgebracht werden muss; d.h. der Hüftknick und die Gewichtsverlagerung muss exakt ausgeführt werden, um das Boot beim Drehen um die Längsachse in der Balance zu halten. Eine Stützkraft bedingt eine mehr oder weniger flache Auflage des Blatts auf der Wasseroberfläche, was nicht nur die Effektivität der Paddelführung verschlechtert (aufteilen der Kraft in einen stützenden- und einen funktionalen Vektor), sondern auch die Bewegungsrichtung des Bootskörpers beeinflusst.

Beim Erlernen der Hangtechnik ist das saubere Kanten aus den oben genannten Gründen grundlegende Voraussetzung.

### 3.1 Wriggen

Hand in Kopfhöhe vor Stirn, Körper der Arbeitsseite zugewandt, Blick in Zielrichtung, Arbeitsarm, fast rechtwinklig gebeugt, das Blatt wird parallel zur Bootslängsachse geführt und das Blatt jeweils in Ziehrichtung aufgedreht. Der Arm bleibt gebeugt und die Kraftübertragung erfolgt so direkt über den Arbeitsarm wie möglich. Das Blatt ist, wie immer in der Hangtechnik, vollständig im Wasser!

### 3.2 Führen

Das Paddelblatt muss im Wasser so geführt werden, dass es den geringsten Wasser-Widerstand aufweist; d.h. die Bewegungsrichtung ist die Verlängerung der Blattfläche. Eine Änderung der Bewegungsrichtung ist zwangsläufig verbunden mit der Änderung der Blattstellung.

Übungsformen:

Parallel und bogenförmig zur Bootslängsachse; Bogenförmig von Körperhöhe zum Knie / Fußbereich, später im Wechsel Führen/Ziehen, das ergibt eine Rotationsbewegung des Bootes, die nicht während des Führens gebremst werden darf. Das Blatt ist, wie immer in der Hangtechnik, vollständig im Wasser!

### 3.3 Ziehschlag "Mitte"

Ausgangsposition:

Paddel auf Körperhöhe seitlich eingesetzt, Blatt zeigt zum Boot, Arbeitsarm gestreckt, Boot gekantet, Oberkörper ist zur Arbeitsseite gedreht und gestreckt,



#### Ausführung:

Entkanten, Boot zum Paddel ziehen bis Arm gebeugt und Körper aufrecht. Am Anfang ist es leichter das Blatt aus dem Wasser zu nehmen und es erst dann in die bootsferne Position zu bringen

Ziehschlag "Mitte" periodisch wiederholen, wobei das Blatt mit Führen (Blatt bleibt im Wasser!) in die Ausgangsposition gebracht wird.

#### 3.4 Ziehschlag "Parallel":

Mit eigenbewegtem Boot, mäßig schnelle Fahrt, ( und nach einem dosierten Bgw auf der gleichen Arbeitsseite, der das Boot leicht nach der anderen Seite laufen lässt ) das Paddel mit nach vorne aufgedrehten Blatt seitlich in Körperhöhe einsetzen, wenig kanten, Arbeitsarm gebeugt, Kraft möglichst direkt auf das Boot übertragen und durch das Verändern des Paddeleinsatzpunktes das Boot nur seitlich versetzen.

#### 3.5 Ziehschlag "Drehen":

Mit eigenbewegten Boot, mäßig schnelle Fahrt, Bgw, andere Seite in Hangtechnik Paddel in Kniehöhe seitlich einsetzen, Blatt nach vorne öffnen und Kraft möglichst direkt übertragen, d.h. drehen auch mit Unterstützung der Bauchmuskulatur, bis die kinetische Energie verbraucht ist, dann kann die Drehung durch die Paddelbewegung zum Bug fortgesetzt werden.

#### 3.6 Einschlingen in Hangtechnik

Anfahrt im Kehrwasser, uferseitig Bgw, stromseitig Hangtechnik, Einsatzpunkt hängt von den Wasserbedingungen und der Einschlingtiefe ab; d.h. enge Drehung oder weiter Bogen, Kanten nicht wesentlich über eigener Balancegrenze, da nur eine eingeschränkte Stützkraft am Paddel vorhanden ist. Wichtig ist es das Blatt ganz im Wasser zu halten. Direkte Kraftübertragung (Hand in Kopfhöhe vor der Stirn), Arm gebeugt, Arbeitsarm sucht den größten Druckpunkt, d.h. die Blattstellung wird so verändert, dass die Strömung das Blatt voll anströmt. Blatt bleibt solange vorne bis der Druck nachlässt (Boot hat dann Strömungsgeschwindigkeit). Während der Druckphase wird das Boot mittels der Bauchmuskulatur um das Paddel gedreht, dann wird Gvw ausgeführt.



### 3.7 Ausschlingen in Hangtechnik

Anfahrt auf das Kehrwasser (45 Grad), strömungsseitig Bgvw, ankanten, Hangtechnik, bei kleinen Kehrwassern wird das Blatt möglichst weit vorne eingesetzt. Hier bietet die Hangtechnik enorme Vorteile, da auch kleine und sogar überspülte Kehrwasser noch paddeltechnisch genutzt werden können. Ähnlich ist es bei oberflächlich verquirlten Zonen, die in der tieferen Schicht einen glatten Stromzug aufweisen, der besonders beim Ausschlingen vorteilhaft mittels der Hangtechnik genutzt werden kann. Hangtechnik lässt sich im Breitensport am besten hinter Steinen und engen Kehrwassern üben.

## 4 Begleitende Maßnahmen

Strömungslehre:

Hauptströmung (Prallhang) und Kehrwasser  
(Gleithang) in Flusskurven

Hauptströmungs- und Kehrwasserverhältnisse  
an um- und überspülten Hindernissen

Wellen- und Walzenbildung an überspülten  
Hindernissen

Strömungsverhältnisse bei unterspülten Hindernisse  
(Felsen; Ufer; Bäume; Äste; usw.)

Verhalten bei Presswasser



### Ausbildungsplan "Zahmwasser"

- 1. Vollständig
- 2.1 Vollständig
- 2.2 Für Boote ohne Steuerung und geeigneter Bauart
- 2.3 Vollständig,
- 2.4 Stufe 1 und Stufe 2
- 2.5 Stufe 1, Stufe 2 und Stufe 5
- 2.7 Stufe 1 und Stufe 4
- 2.8 Stufe 1 (angepasst)
- 2.12 angepasst
- 3.1 angepasst
- 4 angepasst





### Ausbildungsplan "Wildwasser"

#### Grundtechnik:

1. Vollständig
- 2.2 nur Technik
- 2.3 Vollständig
- 2.4 Vollständig
- 2.5 Vollständig
- 2.6 Vollständig

#### Erweiterte Technik:

- 2.7 Vollständig
- 2.8 Vollständig
- 2.9 Vollständig
- 2.10 Vollständig
- 2.11 Vollständig
4. Vollständig

#### Perfektion:

3. Vollständig



## Inhaltsverzeichnis

1	Vertraut machen mit dem neuen Sportgerät	1
1.1	Vorstellen des neuen Sportgerätes	1
1.2	Gewöhnen an das neue Sportgerät	1
1.3	Sitzposition	2
1.4	Paddelhaltung	2
1.5	Persönliche Ausrüstung	2
1.6	Einsteigen / Aussteigen	2
1.7	Kenterung	3
2	Grundtechnik	3
2.1	Bewegungsabläufe für Grunds Schlag vorwärts	3 + 4
2.2	Kanten	5 + 6
2.3	Bogens Schlag	6 + 7
2.4	Seilfähre vorwärts	8
2.5	Flache Paddelstütze	9 + 10
2.7	Grunds Schlag rückwärts	10
2.8	Seilfähre rückwärts	11
2.9	Einschlingen rückwärts	12
2.10	Ausschlingen rückwärts	12
2.11	Strömungsspiele	12
2.12	Bergen	12
3	Hangtechnik	12
3.1	Wriggen	13
3.2	Führen	13
3.3	Ziehschlag "Mitte"	14
3.4	Ziehschlag "Parallel"	14
3.5	Ziehschlag "Drehen"	14
3.6	Einschlingen in Hangtechnik	14
3.7	Ausschlingen in Hangtechnik	15
4	Begleitende Maßnahmen	15

Ausbildungspläne

Zahmwasser 16

Wildwasser 17

Ressort Aus- und Fortbildung

Stand: Überarbeitung 10.95

Verfasser: W. Baude, Rablstr.44, 81669 München ; Tel 089/483820