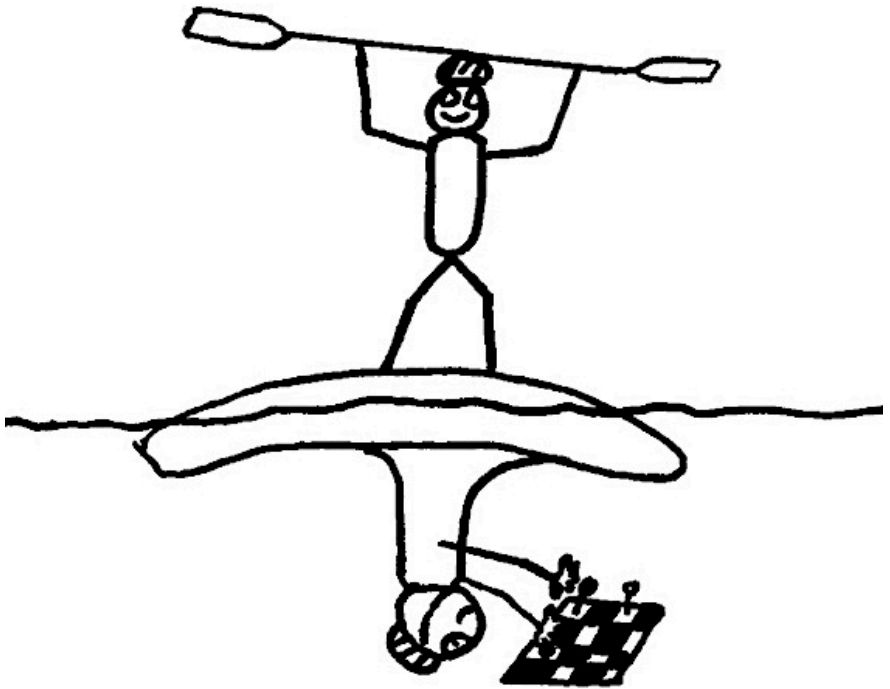


Kanusport spielend leicht



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Strukturerklärung	5
Bootsführung:	
Gleiten	6
Stabilität	10
Schwerpunktsänderung	14
Paddelführung	
Ziehschlag	18
Rundschlag	22
Seitliche Paddelschläge	26
Dank	30

Vorwort

Spiele erfordern Leistung, Mut und Motivation. Ob man gewinnt oder verliert, Spass muss man haben!

Dieses Büchlein soll dem Leiter helfen, die Technikelemente des Kanusportes auf spielerische Art und Weise den 10- bis 20-jährigen Einsteigern zu vermitteln.

Eine kleine Übungs- und Spielsammlung, unterstützt durch zahlreiche Fotos, Zeichnungen und Textabschnitte, zur schnellen Vorbereitung einer Lektion.

Wichtig zum Unterrichten:

Temperatur, Wind, Strömung, Gewitter, Nebel, Verbauungen und der Schiffsverkehr sind Risikofaktoren und können den Funfaktor einer Übung stark verändern.

Strukturerklärung

1. Jedes Technikthema wird in einem Theorieblock erklärt und durch wichtige Hinweise und Tipps ergänzt, die beim Unterricht beachtenswert sind.

2. Zu jedem Technikthema gibt es sechs spielerische Übungen. Jede dieser Übungen wird durch Fotos, Zeichnungen und einem kurzen Text beschrieben. Im Text befindet sich immer *eine Zielsetzung*. Man erkennt sie an der kursiven Schrift.

1.



2.



Gleiten

Gleiten



Kennenlernen des Wasserwiderstandes.

1. Nach oben und unten Wippen mit dem Spitz vermeiden. Beim nach unten Wippen wird das Boot abgebremst.
2. Seitliche Schwenkungen des Spitzes vermeiden. Energie soll nicht in die Drehbewegung bzw. den längeren Weg investiert werden.
3. Seitliches hin und her Kanten beim Gleiten vermeiden. Sonst ist die Bewegung ungeschmeidig und der Gleitwiderstand nimmt zu.

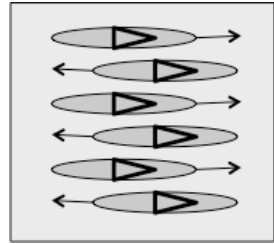
Beachten:

- Blick in Fahrtrichtung.
- Keine Liegestuhlposition einnehmen.
- Ruhighalten des Bootes.

Tipps:

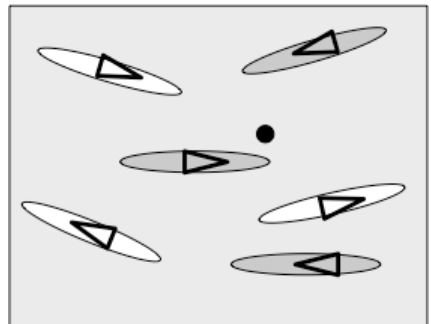
- Verschiedene Boote besitzen einen unterschiedlichen Gleitwiderstand.
 - Playboote = grosser Widerstand
 - Slalomboote = mittleren Widerstand
 - Regattas / Seekajaks = geringer Widerstand

Wellenfieber



Alle halten sich Hand in Hand fest. Die Welle entsteht von der Mitte aus (Erdbeben). *Wen reißt die Welle als erstes aus dem Glied?*

Bis auf 10



Beide Teams spielen ohne Paddel. *Welche Gruppe erreicht als erstes 10 Pässe ohne Ballverlust?* Auch mit verschiedenen oder mehreren Bällen gut spielbar.

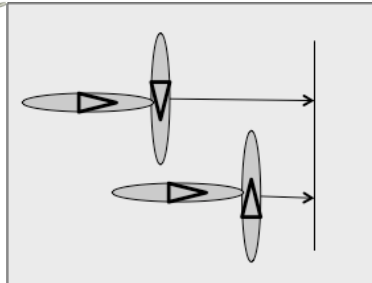
Gleiten

Verkehrte Welt



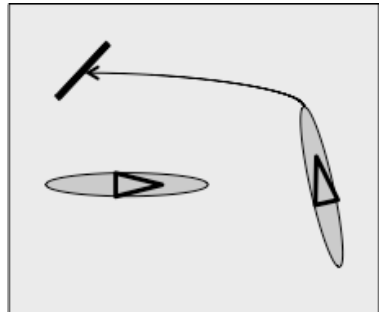
Man setzt sich mit den Knien umgekehrt in den Sitz, um in die falsche Richtung fahren zu können. *Wer fährt am schnellsten in eine Richtung ohne zu kentern?*

Schneepflug



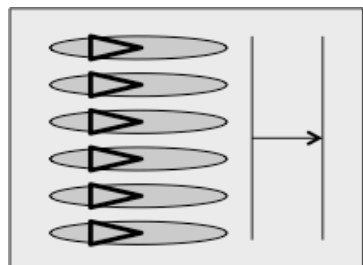
Einer des Zweierteams stösst den Anderen, der sich quer an der Spitze des Pfluges festhält. *Welcher Pflug befördert seine Ladung am schnellsten ins Ziel?*

Wo ist mein Paddel



Mit geschlossenen Augen holt sich der Sucher sein Paddel zurück, das auf dem Wasser schwimmt. Sein Partner gibt ihm dabei die Kommandos. *Wer findet sein Paddel?*

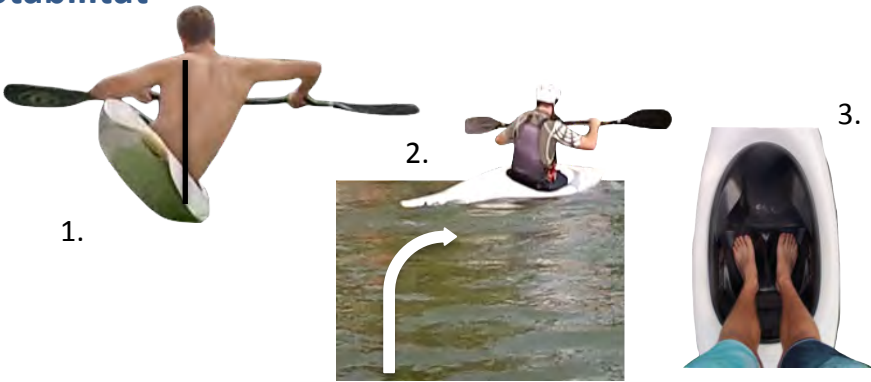
Lastwagenfahren



An jedem Boot wird eine Bremse angebracht. *Wer liefert am schnellsten seine Bremsen beim Kunden ab?* Auch ohne Paddel möglich. Je nach Streckenlänge ist es ein Ausdauertraining.

Stabilität

Stabilität



Unterstützung der Steuerung und des Gleichgewichtes.

1. Beim Biegen wird die Hüfte geknickt, wodurch hauptsächlich eine Kante Wasserkontakt hat. Der Schwerpunkt bleibt unter dem Boot.
2. Das Kanten ermöglicht ein geschmeidiges Drehen während der Fahrt.
3. Auch mit den Füßen kann die Bootsstabilität erlernt werden.

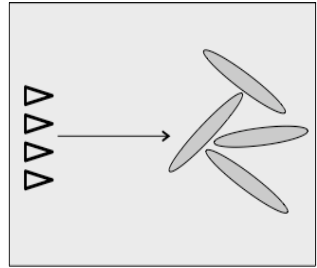
Beachten:

- Aufrechte Haltung.
- Nur die Bootsposition und nicht den Schwerpunkt verändern.
- Wärmere Temperaturen sind von Vorteil (Kenterungen).

Tipps:

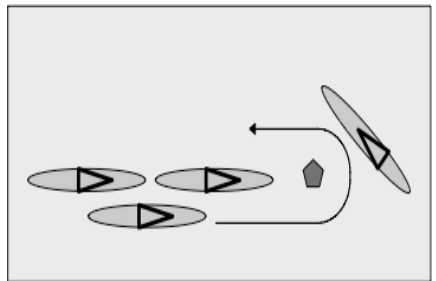
- Nicht nur im Stillstand, sondern auch dynamisch das Kanten erproben.
- Je nach Bootsbreite unterschiedliche Stabilität. Erforschen!

Bootfangen



Jeder schwimmt zu seinem Boot und versucht einzusteigen. *Wer kann's?* Nach dem Selbstversuch die Einstiegsvarianten erklären.

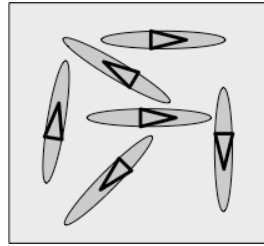
U- Boot



Boote mit Wasser füllen, bis sie dem Wasserspiegel gleichgestellt sind. *Wer ist als schnellster bei der Boje und wieder zurück?* Luftsäcke überprüfen oder untiefes Gewässer wählen.

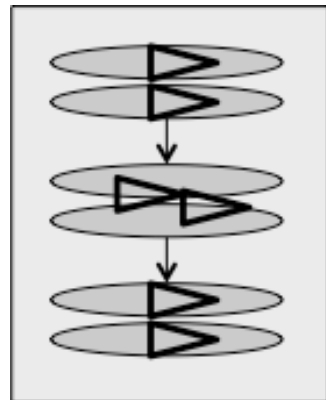
Stabilität

Piratenschlacht



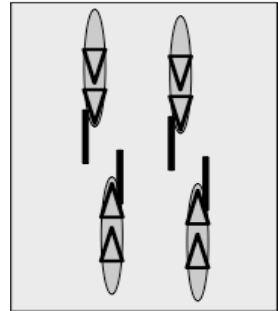
Wer kann am längsten das Piratenschiff halten? Man soll einander nass Spritzen (Piratenschlacht) um das Gleichgewicht zu stören.

Bootswechsel



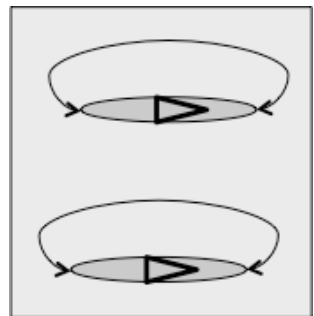
Welche Teams können die Boote auf dem Wasser wechseln? Im Nachhinein die verschiedenen Methoden erklären.

Ritterspiel



Der Ritter versucht mit seiner Lanze den Gegner gefühlsvoll vom Pferd zu stossen. *Wer gewinnt das Duell?* Fairplay zum voraus erwähnen!

Ausgucker



Man versucht in seinem Boot aufzustehen. *Wer kann sich um 360 Grad drehen ohne aus dem Ausguck zu fallen?* Genug Abstand zwischen den Booten lassen.

Schwerpunktsänderung

Schwerpunktsänderung



Unterstützung zum Manövrieren des Bootes.

1. Durch seitliches Lehnen wird der Schwerpunkt über die Kante hinaus verlagert.
2. Durch das nach vorn Beugen wird die Bootsspitze belastet. Ein grösserer Gleitwiderstand entsteht.
3. Beim nach hinten Liegen wird das Heck belastet und leicht versenkt. Ermöglicht schnelles Drehen an Ort, da der Bootsspitz leicht in der Luft schwebt.

Beachten:

- Wirbelsäule bleibt immer gerade. Sie ist wie am Boot fixiert.
- Blick immer in Zielrichtung, trotz dem Lehnen oder Liegen.

Tipps:

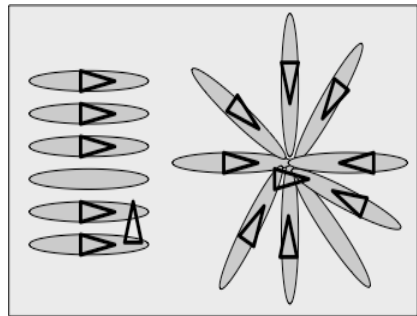
- Wasser im Boot unterstützt die Schwerpunktsveränderung.

Rettungsinsel (Plastikboote)



Der Leiter wirft zwei Boote mit Auftriebskörper ins Wasser. *Welche Gruppe bringt mehr Leute auf die „Rettungsinsel“ und erreicht das sichere Land?*

Sternlauf (Plastikboote)



Je nach Gruppengröße die Stern- oder Linienaufstellung wählen. Jeder hält sich beim Nachbarboot am Süllrand fest. Eine Person steigt aus und läuft über die Bootsspitzen. *Wer läuft eine ganze Runde?*

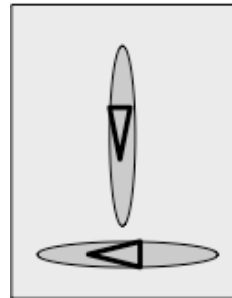
Schwerpunktsänderung

Wasserfall (Plastikboote)



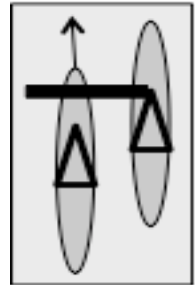
Aufstellen des Bootes vom Rand oder Wasser aus. Durch einen gezielten Stoss die Fallrichtung und den Winkel vorgeben. *Wer hat beim Auftauchen ein Freudelächeln 😊?*

Haare waschen



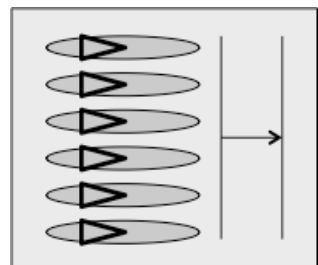
Der Paddler hält sich an der Bootsspitze seines Partners fest und versucht seine Haare zu waschen. *Wer kann sich schon selbst die Haare waschen?*

Limbo Fahrt



Der Leiter hält das Paddel. Nach jedem Durchgang ist es etwas weiter unten. *Wer kommt am Ende untendurch ohne zu berühren?*

Barhocker



Auf den hinteren Teil des Süllrandes sitzen. *Wer ist noch nüchtern genug und erreicht das Ziel?* Ob die Füße im, auf oder neben dem Boot sind, ist nicht relevant.

Ziehschlag

Ziehschlag



Effizientes Vorwärtsbewegen.

1. Unterer Arm wird nach vorn gestreckt. Der Kanute hält die obere Hand beim Kopf. Er schaut wie durch ein Fenster aus Arm und Paddel.
2. Beim Ziehen bleibt die obere Hand fix vor dem Kopf. Mit dem Unterarm zieht man sich am Paddel nach vorn. Der Oberkörper unterstützt die Bewegung durch dessen Rotation.
3. Beim Herausnehmen der Paddelfläche muss wieder auf Nr.1 konzentriert werden. Der Seitenwechsel sollte ohne Spritzer erfolgen.

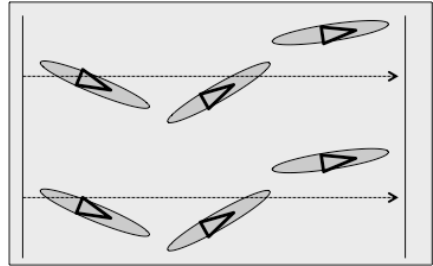
Beachten:

- So weit vorne wie möglich einstecken.
- Immer Blick durchs Fenster. Obere Hand bleibt fix.
- Korrekte Paddelhaltung. Abstand der Hände beobachten.

Tipps:

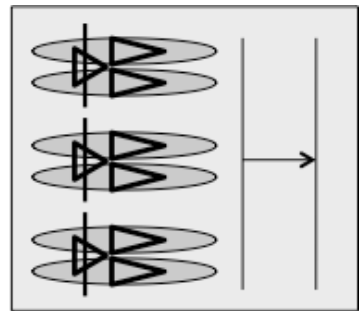
- Paddel wechseln (unterschiedliche Winkel).
- Ohne Kraft paddeln.

Schlängenschleichen



Mit Zeigefinger und Daumen das Paddel halten und ohne Lärm hintereinander schlängeln. Bei beiden Teams gibt der Vorderste die Richtung an. *Welches ist die leiseste Schlange?*

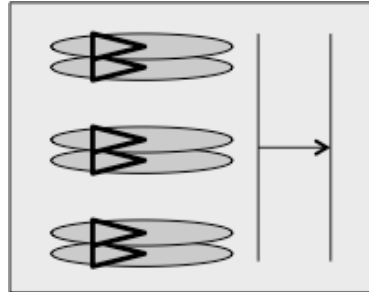
Wagenrennen



Stehend versucht sich der Römer auf seinen beiden Pferden zu halten. *Welcher Wagenfahrer wird der neue Cäsar?* Wieder Aufsteigen ist erlaubt.

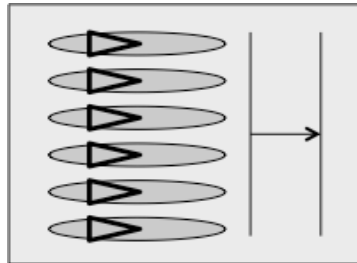
Ziehschlag

Hochzeitsreise



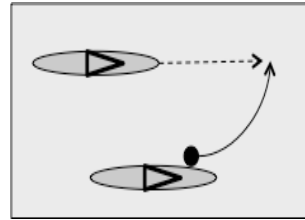
Ein Paar aus zwei Booten hält sich gegenseitig am Süllrand fest. Mit nur einem Paddel versuchen sie gemeinsam eine Strecke zu befahren. *Welches Paar bleibt bis an ihr Ende zusammen?*

Jongleur



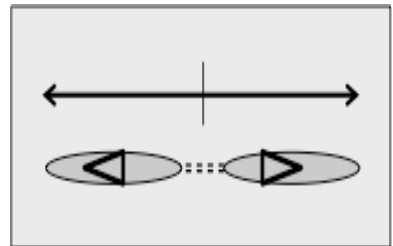
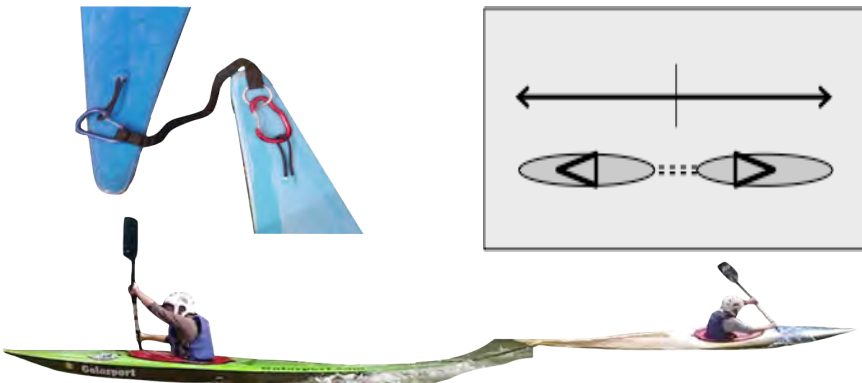
Jedem wird ein Gegenstand aufs Boot gestellt, der bei starken Schwankungen hinunter fällt. *Wer balanciert seinen Gegenstand fehlerlos bis ins Ziel?*

Fang Ball



Mit dem Ball darf nie gefahren werden. Der Eine wirft den Ball vor. Der Andere fährt hin, nimmt ihn auf und wirft wieder. *Welche Gruppe erreicht am Schnellsten das Ziel?*

Bull- Race



Wie beim Seilziehen muss man seinen Gegner über die Mittellinie ziehen um zu gewinnen. *Wer gewinnt?* Länge und Art des Seiles, sowie Partnerwahl definieren die Anstrengung.

Rundschlag

Rundschlag



Drehung mit seitlicher Bootsverschiebung.

1. Das Paddel wird, mit gestrecktem Unterarm, bei der Bootssitze eingesteckt. Die Zugfläche wird gegen aussen gerichtet.
2. Der gestreckte Arm zieht einen Halbkreis durchs Wasser. Radius ist d.h. die Unterarmlänge.
3. Der Schlag hört kurz vor dem Heck auf. Der Kopf blickt immer noch in Drehrichtung.

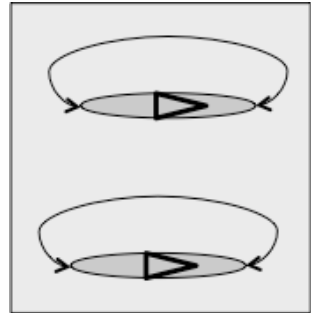
Beachten:

- Blick bzw. Kopf immer in Drehrichtung.
- Die Bootslänge ermöglicht ein schnelleres oder langsames Drehen.

Tipps:

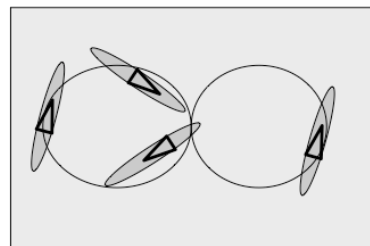
- Kreisradius ändern durch Paddelwechsel oder anderer Paddelhaltung.

Walzer



Wer macht die meisten Drehungen mit nur einem Paddelschlag?
Trick erst nach der Übung verraten.

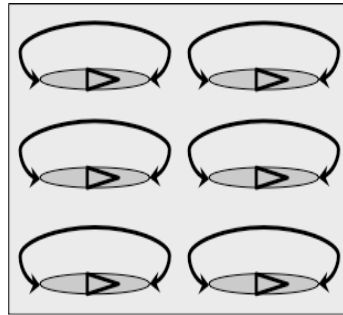
8terbahn



Zwei Teams fahren je eine 8. *Welches Team hat als erstes drei Mal die 8 gefahren?* Die Größe der 8 kann durch Bojen oder Boote definiert werden.

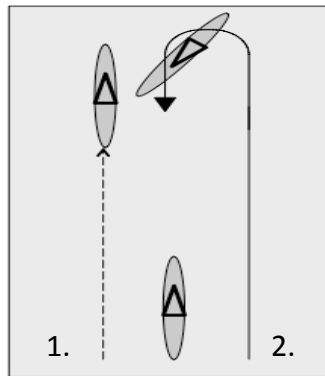
Rundschlag

Erdölförderung



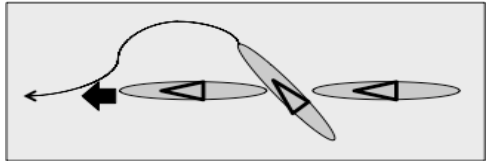
Alle Bohrer versuchen durch möglichst viele Umdrehungen auf Erdöl zu stossen. Doch der Chef macht Druck. *Wer macht in 30 Sec. die meisten Umdrehungen?* Ab 10 Umdrehungen ist man auf Öl gestossen.

Driften



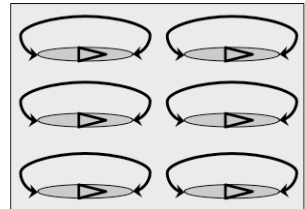
Alle Paddeln geradeaus. Der Leiter pfeift: Jeder Paddler macht direkt einen Rundschlag. *Wer dreht sich um 180 Grad?*

Bootsslalom



Der Letzte fährt durch die Boots-kette einen Slalom und übernimmt die Spitze. *Erreicht jeder einmal die Spitze ohne die Kette auseinanderbrechen zu lassen?*

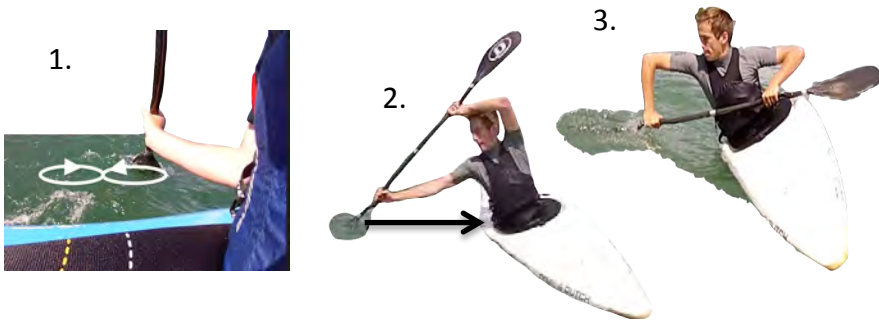
Unterschneiden



Boot mit etwas Wasser füllen. Beim Rundschlag leicht nach hinten liegen. *Wer bringt sein Heck unter Wasser?*

Seitliche Paddelschläge

Seitliche Paddelschläge



Seitliches Fortbewegen und Stützen.

1. Seitliches 8: Mit dem Paddel wird wie in einem Fondue gerührt- Immer in einer 8. Das Paddel muss nie aus dem Wasser genommen werden um seitwärts zu fahren.

2. Seitwärts ziehen: Das Paddel wird zum Boot gezogen und danach wieder auf der Seite ins Wasser eingesteckt.

3. Beim Stüttschlag wird mit der Paddelfläche die Oberfläche des Wassers geschlagen. Die Oberflächenspannung dient beim Stützen als fester Untergrund.

Beachten:

- Aufkanten beim Seitwärtsfahren nicht vergessen.

Tipps:

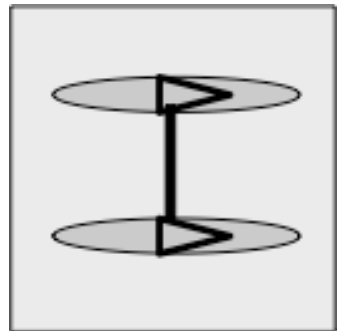
- Stützen ist auch mit soliden Objekten möglich, z.B. Beckenrand, Steine...

Ball balancieren



Der Ball wird auf der Paddelfläche balanciert. *Wer hält am längsten den Ball auf dem Paddel?* Mit verschiedenen Bällen variierbar.

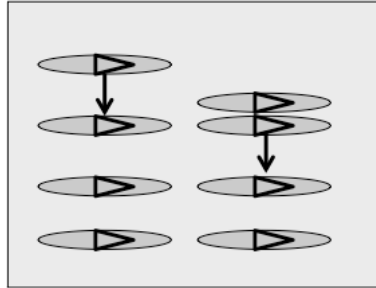
Ziehpaddel



Zwei Fahrer teilen sich ein Paddel. Jeder hat eine Fläche in der Hand. *Wer kann durch Stossen und Ziehen seinen Gegner zum Kentern bringen?*

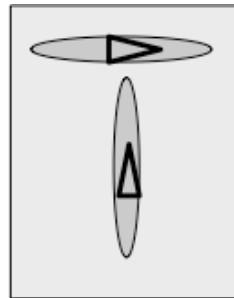
Seitliche Paddelschläge

Matrosenkette



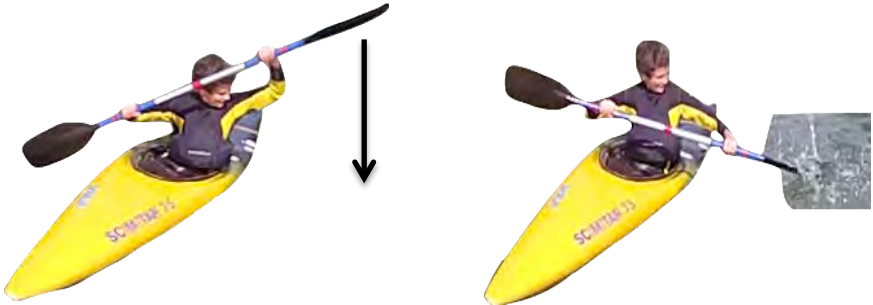
Alle Boote stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Der Äusserste fährt seitwärts zum Nächsten und übergibt ihm sein Paddel. Der Letzte übergibt dem Leiter. *Welches Team ist schneller?*

Seiltanz



Man versucht auf einer Kante zu balancieren. Der Partner ist seitlich und dient mit seinem Boot als rettendes Netz. *Wer kann fünf Sekunden auf dem Seil tanzen?*

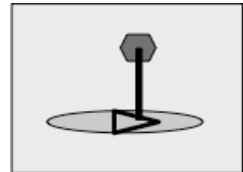
Fischen



Die Paddelfläche seitlich vom Boot aufs Wasser klatschen. Je kräftiger man draufschlägt, desto weniger leiden die Fische.

Wer macht den lautesten Knall beim Fischen?

Stüttschlag auf Schaumkörper



Die Paddelfläche wird auf ein Stück Schaumstoff gelegt, worauf man sich stützt. *Wer kentert und versucht es nochmals?*

Dank

Ich möchte mich herzlich bei allen Personen bedanken, die mich bei der Umsetzung dieser Broschüre tatkräftig unterstützt haben!

Ein spezieller Dank geht an alle meine Trainer! Sie bildeten die Grundlage meines Kanuverständnisses und vermittelten mir viele Ideen und Spielformen.

Dieses Büchlein entstand im Rahmen meiner Maturaarbeit.

Das „Ritterspiel“ ist aus „Kanuspiele“, von Tillmann Steinhardt und Dieter Singer, 2005

Autor: Matthias Stähli
Ausgabe: 2012
Kanuten: Rafael Käsermann, Gelindo Chiarello, Matthias Stähli,
FerienpassKinder, Caroline Schertenleib, Rafael Stähli