

# **Enseignement du kayak**

## **Kayak Unterricht**

**vers. 2019**



**Ecole secondaire II**

**Sekundarstufe II**

# Merkblatt zum Kanuunterricht

---

- Reservation:
- boote.kcbm@gmail.com / Karin & Olivier Genzoni  
Bitte Anzahl und Arten benötigter Boote angeben (Siehe Material).  
Keine Reservationen per Telefon. Die Reservation ist verbindlich (unwetter- oder hochwasserbedingte Ausnahmen, **per Email melden**).
  - **Möglichkeit maximal 2 sukzessive Wochen die Boote für die gleiche Klasse reservieren, mehr wenn die Boote eine Woche vorher noch nicht gebucht sind.**
  - Unter [www.kanuclub.ch](http://www.kanuclub.ch) (Mieten & Reservieren) zeigt ein Belegungsplan den aktuellen Stand der Bootsreservation.
- Journal:
- Jede Benützung ist unbedingt im Journal einzutragen (Blatt auf dem Anschlagbrett auf der Innenseite des Garagetors); allfällige, konkrete Beanstandungen bitte in der entsprechenden Spalte vermerken.
- Kosten:
- CHF 5.- pro Teilnehmer für eine Doppellektion, CHF 7.- für einen Halbttag, CHF 10.- für den ganzen Tag (+ Grundpauschale, falls ohne Vereinb.): Bezahlung bar mit angeschriebenem Couvert in die Kasse unter dem Anschlagbrett oder per Einzahlungsschein (wenn möglich elektronische Überweisung, da Bareinzahlungen Spesen verursachen). In jeden Fall Datum, Schule, Vorname & Name, Anzahl Boote & Preis, Summe vermerken.
- Material:
- Bootsbestand: **11** Seekajakeiner, **4** Seekajakzweier, **4** Sit-on-top-Einer, ca.16 Wildwasserboote; Sie dürfen die offene Canadier für den Schulsport nicht benützen.
  - Boote immer tragen, nie über den Boden ziehen.
  - Mindestens ein T-Shirt unter den Schwimmwesten tragen.
  - Spritzdecken nur mit Kenterübung einsetzen.
  - Paddeljacken und Schuhe können benutzt werden.
  - Boote nach Gebrauch austrocknen, das Material kontrollieren und wieder an die entsprechenden Orte stellen.
  - Wenn Sie Mängel am Material feststellen, bitte sofort melden : [tl@kanuclub.ch](mailto:tl@kanuclub.ch).
- Sicherheit:
- Kanusport ist ein J+S Sicherheitsfach. Empfehlungen für die Schulen:
- Jeder Teilnehmende muss schwimmen können.
  - In J+S Kursen gilt: max. 12 Schüler pro Leiter (See)
  - Das Tragen von Schwimmwesten ist obligatorisch.
  - Boote müssen unsinkbar sein (funktionierende Auftriebskörper, vor Einsatz kontrollieren).
  - Kanuunterricht (ohne J+S Leiteranerkennung Wildwasser) nur auf dem See.
  - Zusatz Bielersee: Den Kursschiffen ist weiträumig auszuweichen!

# Auch auf dem See gelten Regeln

---

Wie für den Strassenverkehr gibt es auch für die Schifffahrt Gesetze. Darin finden sich einige für Paddler relevante Regeln.

Wer mit einem Kanu unterwegs ist, gehört gemäss Definition in der Binnenschifffahrtsverordnung zur Kategorie «Paddelboot», einer Unterkategorie der «Ruderboote». Neben den üblichen Schifffahrtsregeln gelten folgende speziellen Punkte (die Aufzählung ist nicht abschliessend):

- Paddelboote müssen mit dem Namen und der Adresse des Eigentümers angeschrieben sein.
- Bei Nacht muss ein weisses Rundumlicht leuchten; es darf auch ein Blitzlicht sein.
- Gesperrte Wasserflächen sind mit gelben, kugelförmigen Schwimmkörpern gekennzeichnet.
- Vortrittsberechtigte Schiffe haben eine grüne Kugel am Mast.
- Boote, die kürzer sind als 2,5 Meter, dürfen nur in der inneren Uferzone (bis 150 Meter Abstand vom Ufer) oder im Umkreis von höchstens 150 Metern um sie begleitende Schiffe verkehren.
- Auf Schiffen ausserhalb der äusseren Uferzone (300 Meter Abstand vom Ufer) muss für jede an Bord befindliche Person eine sogenannte Rettungsweste, also eine ohnmachtssichere Schwimmweste mit Kragen und 75 Newton Auftrieb, vorhanden sein. Im Rahmen von Wettkampftrainings reicht eine Schwimmweste ohne Kragen oder ein anderes geeignetes Rettungsmittel. Kinder unter 12 Jahren müssen in jedem Fall eine Rettungsweste tragen.

Eine Zusammenfassung der wichtigsten Regeln kann bei der SKV-Geschäftsstelle bezogen werden ([info@swisscanoe.ch](mailto:info@swisscanoe.ch)). Im Ausland gelten ähnliche Vorschriften. Die genauen Bestimmungen, auch für einzelne Provinzen und Gewässer, sind im Land selber in Erfahrung zu bringen.

# Rund um die Bootsbenützung und -pflege ....

## Materialausgabe

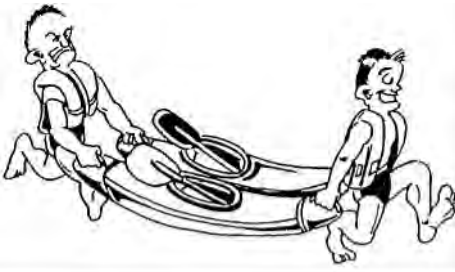
Kontrolle

- Boot
- Paddel
- Schwimmweste
- Auftriebskörper
- Fussstützen
- Zapfen & Deckel

Schäden bitte per E-Mail melden



! offene Kanadier dürfen von den Schulen nicht benutzt werden.



## Transport

schonender Transport zu zweit!



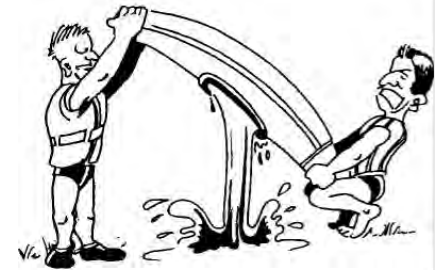
## Generell

- **1 Leiter/in pro max. 12 Teilnehmende**
- Die Gruppe bleibt immer zusammen
- Schwimmwesten sind obligatorisch
- Schuhe empfohlen
- Bei Sturmwarnungen, nicht aufs Wasser!
- Ohne gültige Wildwasserausbildung, kein Befahren von Fließgewässern (Schüss, Zihl & Aarekanal)
- Spritzdecken nur mit Kenterübung einsetzen
- Mit der Gruppe nicht weiter als 300m vom Ufer entfernen



## Materialrückgabe

- Boote kontrollieren, leeren und austrocknen
- kontrolliertes Material an richtigen Ort verräumen
- Journal nachführen (Lesbare Einträge)
- Bezahlung: Bar in angeschriebenem Couvert in die Kasse werfen oder EZS mitnehmen.
- Garderoben kontrollieren



## Umwelt

Rücksicht auf Fauna & Flora



## Unterwegs

- Wir nehmen Rücksicht auf andere
- Wassersportler
- Kursschiffe können nicht ausweichen, haben immer Vortritt!
- Ruderer & Segelboote haben auch Vortritt!



**Material** sorgfältig behandeln beim Ein- und Aussteigen.

# Vorschriften

Bestände von Wasserpflanzen wie Schilf, Binsen und Seerosen dürfen nicht befahren werden. In der Regel ist ein Abstand von mindestens 25m einzuhalten. Dies ebenfalls beim Stilllegen.

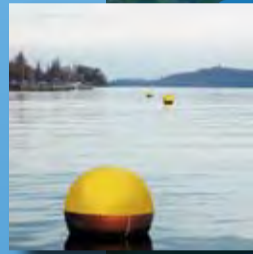


Die **Höchstgeschwindigkeit** auf Flüssen ist auf 15 km/h beschränkt, zudem muss sie den Gegebenheiten, wie z.B. dem Wellenschlag angepasst werden.

Die roten Tafeln mit den weissen Pfeilen begrenzen in Pfeilrichtung die gesperrten Zonen.



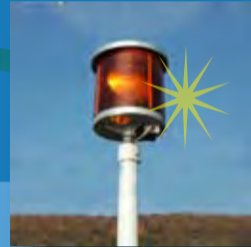
Für die Schifffahrt gesperrte Wasserflächen sind mit gelben kugelförmigen Bojen gekennzeichnet.



Sturmwarndienst

Vorsichtsmeldung = 40 x pro Minute

Sturmwarnung = 90 x pro Minute



Die Geschwindigkeit ausserhalb der Uferzone ist frei, sie muss jedoch den Gegebenheiten und den Sichtverhältnissen angepasst werden.

Äussere Uferzone 150 m  
max. 10 km/h

In der äusseren Uferzone ist paralleles Fahren zum Ufer erlaubt, die maximale Geschwindigkeit beträgt jedoch nur 10 km/h.

In der inneren Uferzone dürfen Motorschiffe nur fahren, um an-oder abzulegen, stillzuliegen oder Engstellen zu durchfahren; sie nehmen dabei den kürzesten Weg. Parallelfahren zum Ufer ist nicht erlaubt.

**Im Notfall Tel. 112**

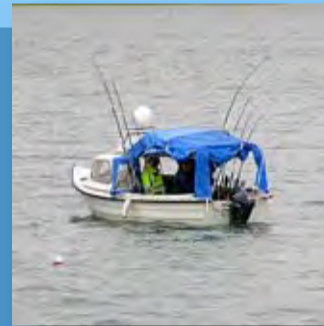
www.police.be.ch  
E-Mail: seepolizei@police.be.ch

# Verhaltensregeln



## Berufsfischer

Gegenüber Schiffen der Berufsfischer (gelber Ball) ist ein Abstand von mind. 50 m seitlich und 200 m achterlich zu halten.



## Schleppangler

Gegenüber Schiffen mit der Schleppangel (weisser Ball) ist, soweit möglich, ein Abstand von mind. 50m seitlich und 200m achterlich zu halten.



## Taucher

Gegenüber mit der Tauchflagge gekennzeichneten Schiffen oder Stellen an Land halten Schiffe einen Abstand von mindestens 50m.



## Kursschiffe

Kursschiffe haben Vortritt. Die ausweichpflichtigen Schiffe lassen den Kursschiffen den notwendigen Raum zum Manövrieren und halten einen Abstand von mindestens 50m. Das Anlegen an Landstellen der Kursschiffahrt ist verboten.



## Wasserski / Wakeboard etc.

Das Fahren mit Wasserski, Windsurfen und ähnlichen Geräten ist nur bei Tag und klarer Sicht gestattet. Zudem maximal von 8.00 bis 21.00 Uhr. Der Schiffsführer des Zugschiffes muss von einer zusätzlichen Person begleitet sein, die das Schleppseil und die gezogene Person beobachtet



## Baden

Ausserhalb gekennzeichneten Wasserflächen ist das Baden im Umkreis von 100 m um Hafeneinfahrten und Landstellen der Kursschiffahrt verboten. Weiter ist das Heranschwimmen oder sich Festhalten an Schiffen in Fahrt untersagt.

*Ein friedliches Neben- und Miteinander kann mit der nötigen Voraussicht, Nachsicht und Toleranz auf unseren Gewässern jederzeit ausgelebt werden.*

# Windstärkentabelle

Offizielle Angaben über Windgeschwindigkeiten erfolgen in Binnenländern meist in Kilometern pro Stunde (km/h). Verbreitet - vor allem in Seglerkreisen - ist auch die Beaufort-Skala (Bf). Auf der nachfolgenden Darstellung stehen die Skalen nebeneinander, und die Definitionen ermöglichen es auch dem/r weniger Erfahrenen, die Windstärke grob einzuschätzen.

## Definition Land

Orkan wirft Bäume und freistehende Leichtbauten um. Verbreitete Verwüstungen.

Orkanartiger Sturm. Zahlreiche Zerstörungen. Im Binnenland selten.

Starker (schwerer Sturm), enturzelt Bäume und beschädigt Häuser.

Sturm, hebt Dachziegel ab, knickt Äste (auch grössere) von unbelaubten Bäumen.

Stürmischer Wind, knickt Zweige und kleinere Äste. Gehen gegen den Wind erschwert.

Sehr starker (steifer) Wind. Bewegt ganze Bäume. Hemmung beim Gehen gegen den Wind.

Starker Wind. Starke Äste in Bewegung, Singen der Telefonleitungen. Wind an Gegenständen hörbar.

Ziemlich starker Wind. Fahnen gestreckt. Kleine Bäume und grosse unbelaubte Äste werden bewegt.

Mässiger Wind. Staub und Papier werden aufgewirbelt. Fahnen ganz entfaltet. Kleine Äste in Bewegung.

Schwacher Wind. Blätter und dünne Zweige in Bewegung. Fahnen 3/4 entfaltet.

Leichter Wind. Fahnen halb entfaltet. Wind im Gesicht fühlbar.

Sehr leichter Wind. Windrichtung an Rauchschwaden erkennbar. Fahnen 1/4 entfaltet. Windstille (Flaute).

Bf	m/s	km/h	Knoten sm/h	Definition See
	37			
	36	130	70	
12	35			
	34			
	33	120	65	Hohe brechende Wogen, fliegende Gischt, kaum Sicht.
	32			
	31	110	60	
11	30			
	29			
	28	100	55	Hohe Wogen, fliegendes Wasser.
10	27			
	26		50	
	25	90		Hoher Seegang, weisse Gischt, fast zusammenhängend. Fliegendes Wasser. See weisslich. Allgemeine Sichtverminderung.
	24		45	
9	23	80		
	22			Voll entwickelter Seegang mit langen Wellenkämmen, fliegendem Wasser. Verbreitet Gischtstreifen. Sicht stellenweise reduziert
	21		40	
8	20	70		
	19		35	Grobe See, fliegendes Wasser beginnt. Etliche Gischtstreifen auch auf kleinen Seen.
7	18	60		
	17		30	
	16			Grobe See. Auf grösseren Seen entstehen einzelne Gischtstreifen, die sich paralell zur Windrichtung legen.
6	15	50		
	14		25	
5	13			
	12	40		Mittlere See. Wellenkämme brechen. Schaumkämme. Vereinzelt Gischt beim brechen der Wellen.
	11		20	
4	10			
	9	30		Frische Brise. Fahnen straff gestreckt. Voll entwickelte Schaumkronen (auf kleinen Seen nur vereinzelt).
3	8		15	
	7			
	6	20	10	Mässige Brise. Erste Schaumkronen. Mässig hohe Wellen, See stark aufgeraut. Fahnen ganz entfaltet.
2	5			
	4	10		See leicht gewellt. Fahnen zu 3/4 entfaltet.
1	3		5	
	2			See verbreitet Kräuselwellen. Fahnen halb entfaltet.
0	1			See vereinzelt gekräuselt. Fahnen fast unbewegt.
	0	0	0	See glatt.
Beaufort	m/s	km/h	Knoten sm/h	

1 Knoten = 1.852 km/h

# Comment utiliser les embarcations ...

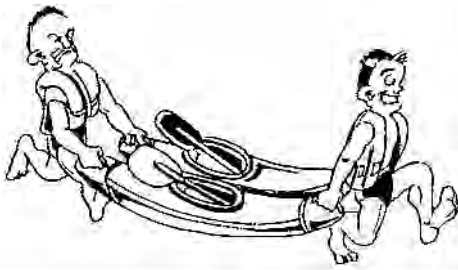
## Prise du matériel

Contrôle

- bateau
- pagaie
- gilet de sauvetage
- réserves de flottabilité
- cale-pieds
- bouchons et écoutes

Annoncer les dégâts par courriel :  
boot.kcbm@kanuclub.ch

! Les canoës canadiens ne sont pas disponibles pour les écoles



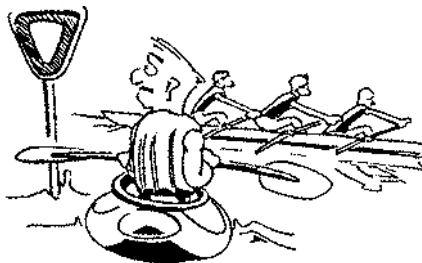
## Transport

A deux avec précautions !



## Environnement

Respecter la faune et la flore



## Sur l'eau...

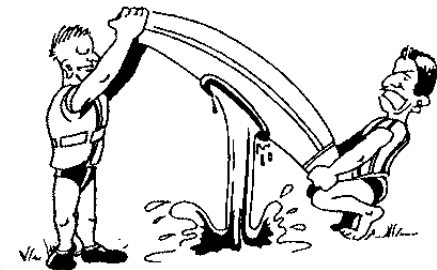
- Nous respectons les autres utilisateurs sur le lac
- Les bateaux de croisière ne peuvent dévier de leur route et ont toujours la priorité
- Les avirons et engins propulsés par le vent ont également la priorité

## Généralités

- **1 maître de sport pour max. 12 participants**
- Le groupe reste toujours ensemble
- Gilets de sauvetage obligatoire
- Par avis de coup de vent ou de tempête, rester en dehors de l'eau
- Sans brevet valide de navigation en eau vive, il est interdit de naviguer sur les canaux et rivières (canaux de la Suze, de la Thielle et de l'Aare)
- Le port de la jupe est conseillé seulement pour l'entraînement de l'esquimautage
- Ne pas s'éloigner de plus de 300m de la rive

## Retour du matériel

- Contrôler, vider et sécher les bateaux
- Ranger les embarcations au bon endroit une fois le contrôle effectué
- Inscription lisible dans le journal
- Paiement (comptant dans une enveloppe nommée et insérée dans la caisse ou par bulletin de versement)
- Contrôler les vestiaires



Prenez soin du matériel lors de l'embarquement et du débarquement

# Pense-bête pour l'enseignement

---

- Réservation:
- **boote.kcbm@gmail.com** / Karin & Olivier Genzoni  
Annoncez le nombre et le type d'embarcations **par email** (c.f. matériel). Nous ne prenons aucune réservation par téléphone. Une fois la réservation confirmée, veuillez-vous y tenir, sauf en cas de mauvais temps et de hautes eaux.
  - **Pas plus de 2 réservations successives pour la même classe, davantage possible si la plage horaire est disponible une semaine avant.**
  - Sous [www.kanuclub.ch](http://www.kanuclub.ch) (Mieten & Reservieren) vous trouverez le plan de réservation actuel.
- Journal:
- Notez **chaque utilisation** dans le journal (feuille accrochée sur le panneau d'affichage au dos la porte de garage); Toutes réclamations ou annotations est à inscrire dans la colonne prévue.
- Coûts:
- CHF 5.- pro étudiant(e)s et par leçon double, CHF 7.- pour une demi-journée (+ montant de base de CHF 50.-), CHF 10.- pour une journée (+ montant de base de CHF 100.-) : règlement du montant comptant dans une enveloppe inscrite et dans la caisse du panneau d'affichage ou par bulletin de versement (si possible virement électronique, le versement au guichet occasionnant des frais au club). Dans tous les cas, **notez exactement la même inscription que sur le panneau d'affichage** (date, école, prénom et nom de l'enseignant(e), nombre de bateaux et prix, somme corespondante).
- Matériel:
- Embarcations: **11** kayaks de mer monoplace, **4** kayaks de mer biplace, **4** sit-on-top monoplace, env.16 kayak d'eau vive. Vous ne pouvez utiliser les canoës canadiens ouverts pour le sport scolaire.
  - **Toujours porter** les embarcations, jamais les tirer sur le sol.
  - Veuillez faire porter au moins un t-shirt sous les gilets de sauvetage.
  - Le port de la jupe est conseillé seulement pour l'entraînement de l'esquimautage.
  - Les vestes imperméables et les chaussures sont à la disposition des élèves.
  - Eponger les bateaux à la fin du cours, contrôler le matériel et ranger soigneusement et au bon endroit le matériel utilisé.
  - Si du matériel est défectueux, veuillez nous l'annoncer au plus vite à [tl@kanuclub.ch](mailto:tl@kanuclub.ch).
- Sécurité:
- Le sport de canoë est régi par la branche J+S.  
Recommandation actuelle pour les écoles :
- Chaque élève doit être capable de nager.
  - Dans les cours J+S un maximum de 12 élèves par enseignant est toléré (pour le lac) pour l'activité du canoë.
  - Le port du gilet est obligatoire.
  - Les embarcations doivent être insubmersibles (corps flottants fonctionnels, à contrôler avant utilisation).
  - Sans brevet valide de navigation en eau vive, il est interdit de naviguer sur les canaux et rivières (canaux de la Suze, de la Thielle et de l'Aare)
  - Complément pour le lac de Biemme: contourner largement les bateaux de croisières.



## **Les règles s'appliquent aussi sur les lacs**

---

Comme pour les routes, ils existent des lois concernant la navigation. Vous trouverez ci-après quelques règles importantes pour les canoéistes.

Selon l'Ordonnance sur la navigation intérieure, une personne navigante en canoë entre dans la catégorie « bateau à pagaie », sous-catégorie de « bateau à rames ». A côté des règles de navigation habituelles, certains points spéciaux sont à considérer (la liste n'est pas exhaustive) :

- Les bateaux à pagaie doivent porter le nom et l'adresse de leur propriétaire.
- De nuit, ils doivent être éclairés par un feu ordinaire blanc visible de tous les côtés.
- Les plans d'eau interdits à toute navigation sont signalés au moyen de bouées jaunes.
- Les bateaux prioritaires portent un ballon vert au mât.
- Les bateaux de moins de 2,5 mètres ne peuvent naviguer que dans la zone riveraine intérieure (jusqu'à 150 mètres de la rive) ou dans un rayon de 150 mètres au maximum du bateau les accompagnant.
- Les bateaux navigants dans la zone riveraine extérieure (300 mètres de la rive) doivent disposer pour chaque personne à bord, d'un gilet de sauvetage avec col et une poussée de 75 newtons. Dans le cadre d'entraînements pour la compétition, un gilet sans col ou tout autre aide à la flottabilité convenable suffit. Les enfants de moins de 12 ans doivent obligatoirement porter un gilet de sauvetage avec col.

Vous pouvez vous procurer un résumé des règles auprès du secrétariat de la FSCK ([info@swisscanoe.ch](mailto:info@swisscanoe.ch)). Des règlements similaires existent à l'étranger. Pour les dispositions exactes concernant des provinces ou des rivières précises, veuillez vous renseigner dans le pays.

# Règles

Il est interdit de naviguer dans les champs de végétation aquatique tels que roseaux, joncs et nénuphars. En règle générale, on observera une distance d'au moins 25 m également à l'arrêt.



**La vitesse maximale** sur les rivières est limitée à 15 km/h, de plus il convient de l'adapter aux circonstances, comme p.ex. aux remous.



Les panneaux rouges avec une flèche blanche délimitent les zones interdites dans la direction de la flèche.

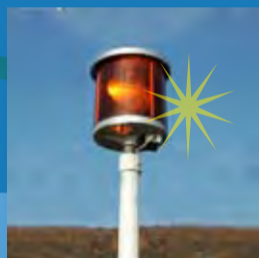
Les plans d'eau interdits à toute navigation sont signalés au moyen de bouées jaunes de forme sphérique.



Signaux d'avis de tempête

Avis de prudence = 40 x par minute

Avis de tempête = 90 x par minute



La vitesse en dehors des zones riveraines est libre, mais doit être adaptée aux circonstances et à la visibilité.

Dans la zone riveraine extérieure, il est permis de naviguer en parallèle à la rive. La vitesse maximale sera de 10 km/h.

Les bateaux à moteur ne peuvent parcourir la zone riveraine intérieure que pour accoster ou partir, stationner ou franchir des passages étroits; lors de ces manoeuvres, ils suivront la voie la plus courte. Il est interdit de naviguer parallèlement à la rive.

**En cas d'urgence tél. 112**

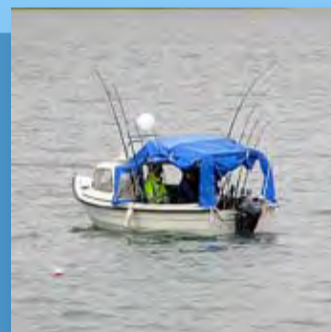
www.police.be.ch  
E-Mail: seepolizei@police.be.ch

# Règles de conduite



## Pêcheurs professionnels

Il est interdit de s'approcher à moins de 200 m par l'arrière et à moins de 50 m de part et d'autre (signalisation par le ballon jaune).



## Pêche à la traîne

Il y a lieu de garder une distance de 200 m par l'arrière et de 50 m de part et d'autre d'un bateau en action de pêche à la traîne (signalisation par le ballon blanc).



## Plongeurs

Tout bateau se tient à une distance d'au moins 50 m des bateaux ou emplacements à terre signalés par le pavillon de plongée subaquatique.



## Bateaux en service régulier

Les bateaux en service régulier ont la priorité. Tout bateau laissera à un bateau en service régulier la place suffisante pour manoeuvrer et ne s'en approchera pas à moins de 50 m. Il est interdit d'accoster aux débarcadères des bateaux en service régulier.



## Ski nautique / Wakeboard etc.

La circulation à ski nautique, au moyen de planches à voile, de kitesurfs, d'engins tractés, gonflables ou autres n'est autorisée que de jour et par temps clair, au plus tôt 8 heures et jusqu'à 21 heures au plus tard. Le conducteur du bateau remorqueur doit être accompagné par une personne chargée de la surveillance de la corde et de la personne tractée.

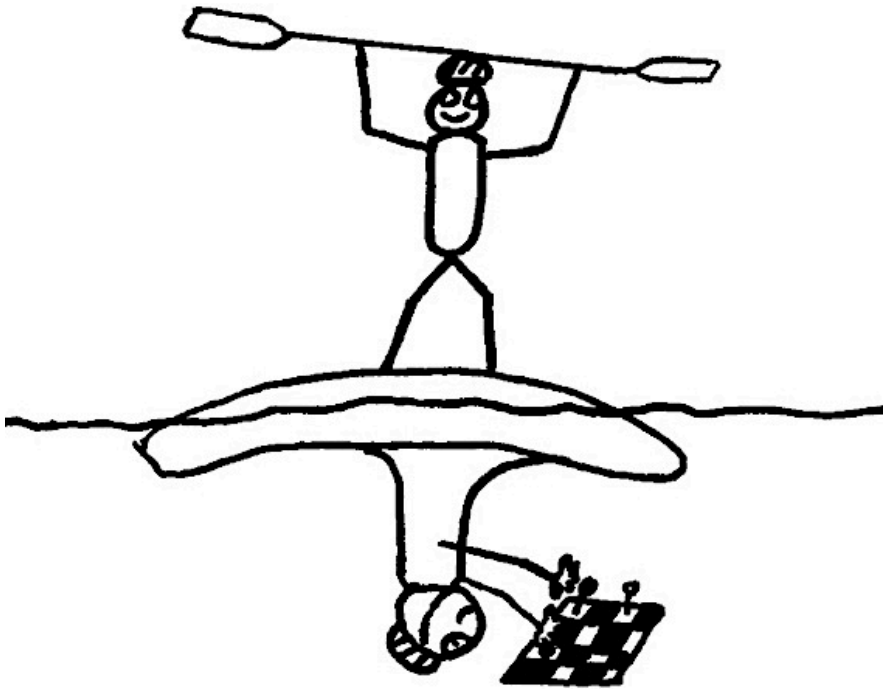


## Baignade

La baignade est interdite dans un rayon de 100 m autour des entrées des ports et des débarcadères des bateaux à passagers. Par ailleurs, il est interdit d'approcher des bateaux en marche ou de s'y accrocher.

**Précaution prudence et tolérance permettent à tous de cohabiter paisiblement sur nos lacs et rivières.**

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.

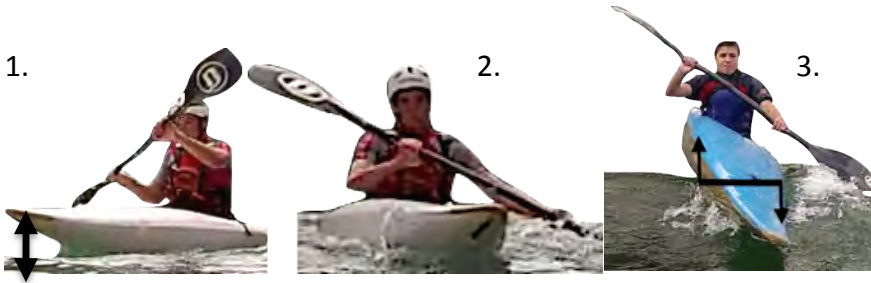


2.



# 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.

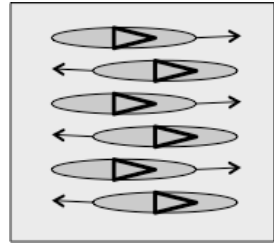
Beachten:

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

Tipps:

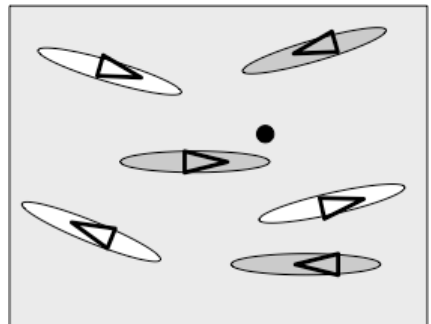
- Verschiedene Boote besitzen einen unterschiedlichen Gleitwiderstand.
  - Playboote = grosser Widerstand
  - Slalomboote = mittleren Widerstand
  - Regattas / Seekajaks = geringer Widerstand

## 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.



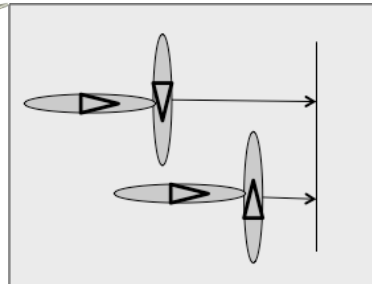
# Gleiten

## Verkehrte Welt



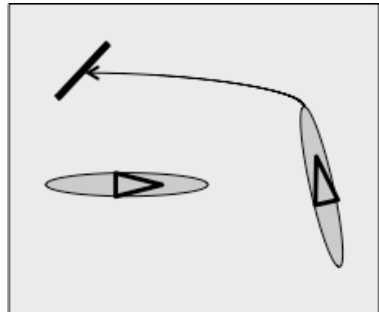
Man setzt sich mit den Knien umgekehrt in den Sitz, um in die falsche Richtung fahren zu können. *Wer fährt am schnellsten in eine Richtung ohne zu kentern?*

## Schneepflug



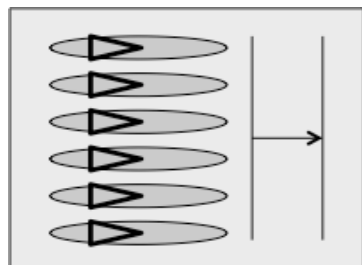
Einer des Zweierteams stösst den Anderen, der sich quer an der Spitze des Pfluges festhält. *Welcher Pflug befördert seine Ladung am schnellsten ins Ziel?*

## 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?*

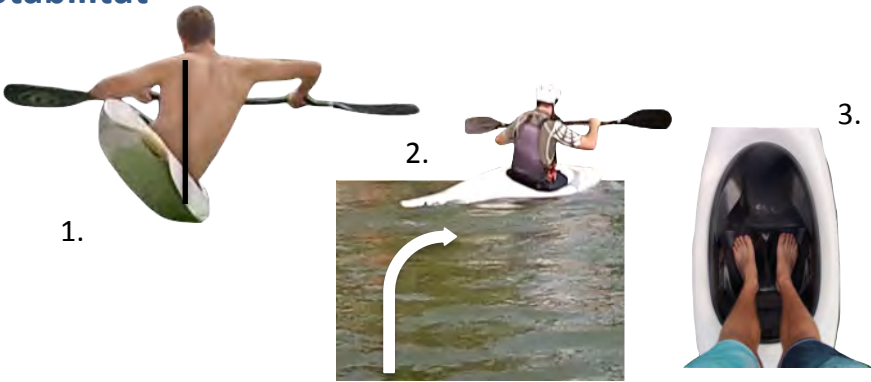
## Lastwagenfahren



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.

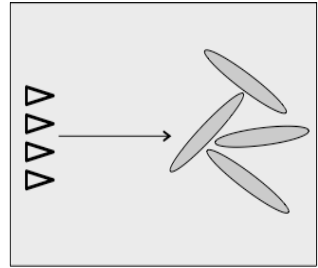
Beachten:

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

Tipps:

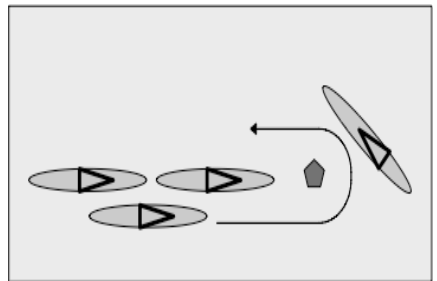
- Nicht nur im Stillstand, sondern auch dynamisch das Kanten erproben.
- Je nach Bootsbreite unterschiedliche Stabilität. Erforschen!

## Bootfangen



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

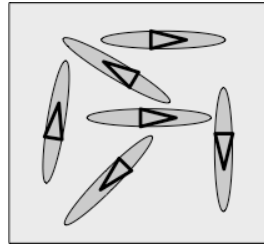
## U- Boot



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.

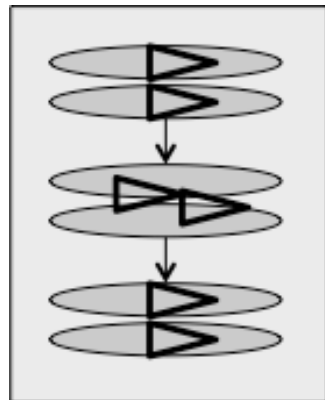
# Stabilität

## Piratenschlacht



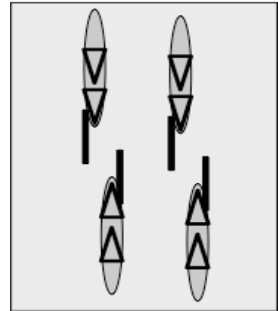
Wer kann am längsten das Piratenschiff halten? Man soll einander nass spritzen (Piratenschlacht) um das Gleichgewicht zu stören.

## Bootswechsel



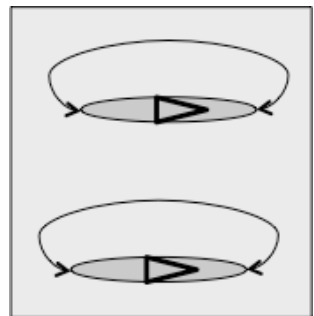
Welche Teams können die Boote auf dem Wasser wechseln? Im Nachhinein die verschiedenen Methoden erklären.

## 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:

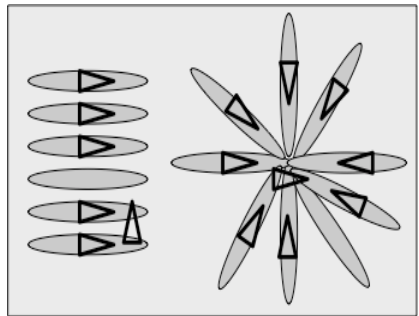
- Wasser im Boot unterstützt die Schwerpunktsveränderung.

## 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?*



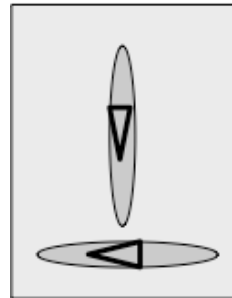
## Schwerpunktsänderung

### Wasserfall (Plastikboote)



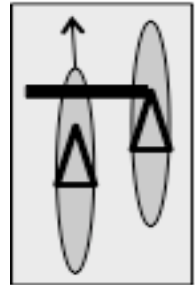
Aufstellen des Bootes vom Rand oder Wasser aus. Durch einen gezielten Stoss die Fallrichtung und den Winkel vorgeben. *Wer hat beim Auftauchen ein Freudelächeln 😊?*

### Haare waschen



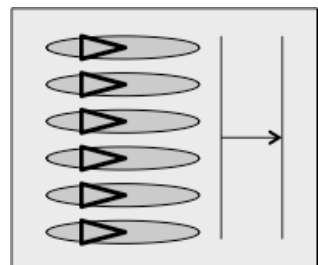
Der Paddler hält sich an der Bootsspitze seines Partners fest und versucht seine Haare zu waschen. *Wer kann sich schon selbst die Haare waschen?*

## 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.

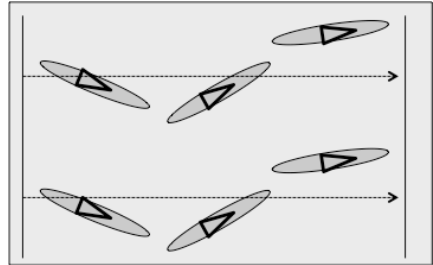
#### Beachten:

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

#### Tipps:

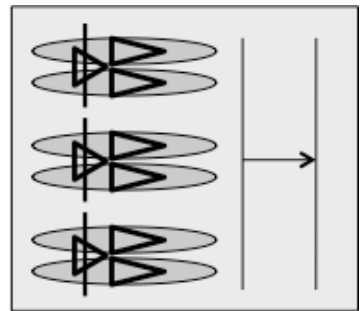
- Paddel wechseln (unterschiedliche Winkel).
- Ohne Kraft paddeln.

## 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?*

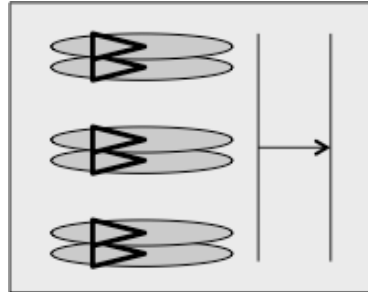
## Wagenrennen



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

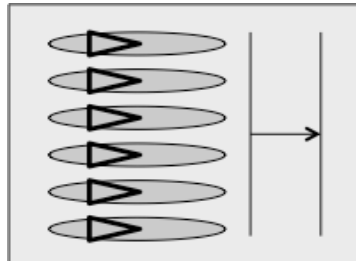
## Ziehschlag

### Hochzeitsreise



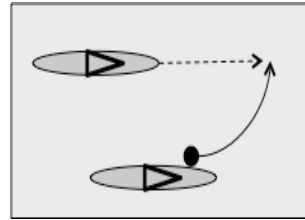
Ein Paar aus zwei Booten hält sich gegenseitig am Süllrand fest. Mit nur einem Paddel versuchen sie gemeinsam eine Strecke zu befahren. *Welches Paar bleibt bis an ihr Ende zusammen?*

### Jongleur



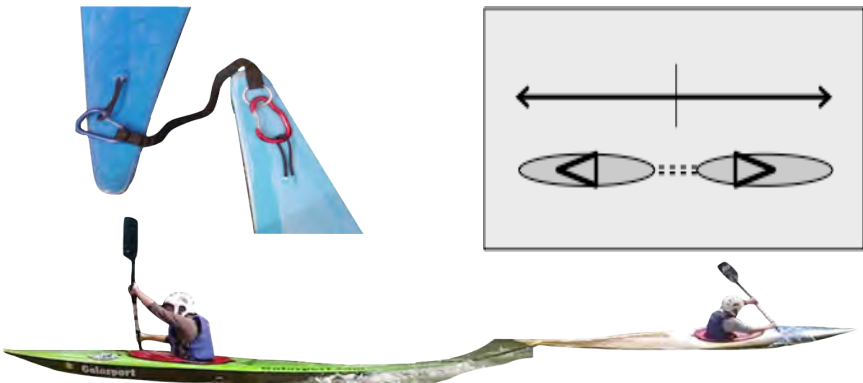
Jedem wird ein Gegenstand aufs Boot gestellt, der bei starken Schwankungen hinunter fällt. *Wer balanciert seinen Gegenstand fehlerlos bis ins Ziel?*

## 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.

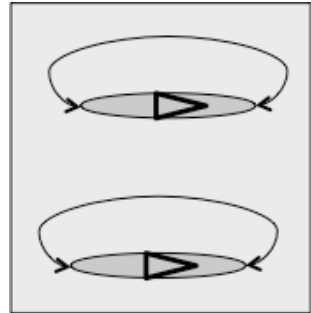
#### Beachten:

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

#### Tipps:

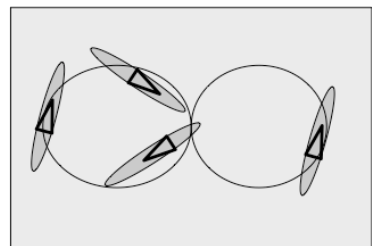
- Kreisradius ändern durch Paddelwechsel oder anderer Paddelhaltung.

## Walzer



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

## 8terbahn

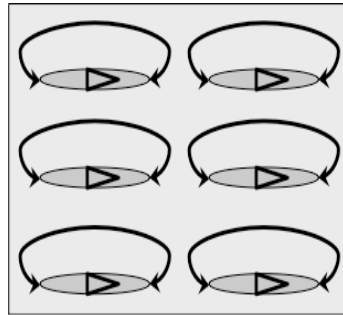


Zwei Teams fahren je eine 8. Welches Team hat als erstes drei Mal die 8 gefahren? Die Größe der 8 kann durch Bojen oder Boote definiert werden.



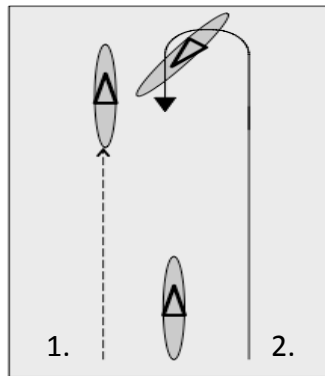
# Rundschlag

## Erdölförderung



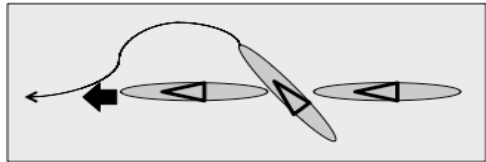
Alle Bohrer versuchen durch möglichst viele Umdrehungen auf Erdöl zu stossen. Doch der Chef macht Druck. *Wer macht in 30 Sec. die meisten Umdrehungen?* Ab 10 Umdrehungen ist man auf Öl gestossen.

## Driften



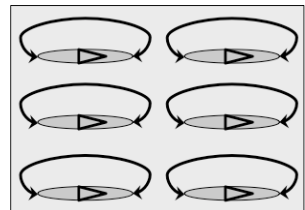
Alle Paddeln geradeaus. Der Leiter pfeift: Jeder Paddler macht direkt einen Rundschlag. *Wer dreht sich um 180 Grad?*

## Bootslalom



Der Letzte fährt durch die Bootsmanöverkette 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:

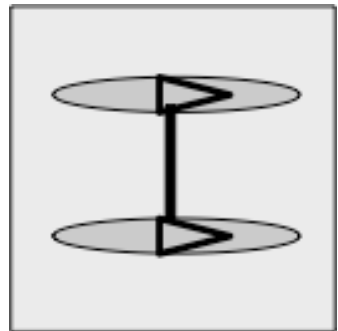
- Stützen ist auch mit soliden Objekten möglich, z.B. Beckenrand, Steine...

## Ball balancieren



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

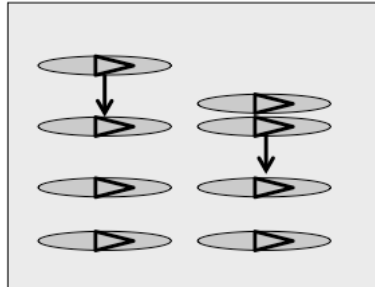
## Ziehpaddel



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

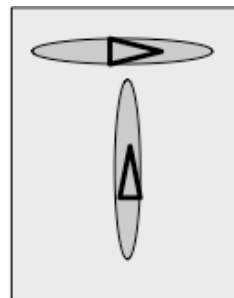
## Seitliche Paddelschläge

### Matrosenkette



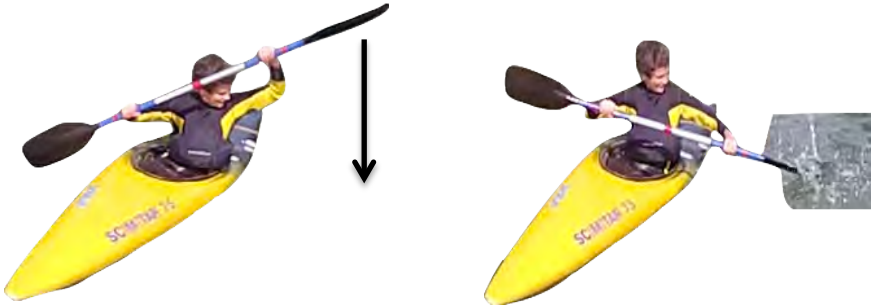
Alle Boote stellen sich nebeneinander in einer Reihe auf. Der Äußerste fährt seitwärts zum Nächsten und übergibt ihm sein Paddel. Der Letzte übergibt dem Leiter. *Welches Team ist schneller?*

### 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?*

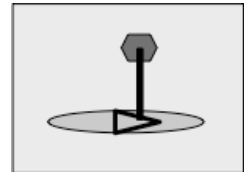
## Fischen



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

*Wer macht den lautesten Knall beim Fischen?*

## Stützs Schlag 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