

Kanu

Die Dominanz des Doppelstockschubs im Wettkampf führt zu einer Veränderung leistungsstruktureller Anforderungen an den Sportler. Um diesem gerecht zu werden ist es notwendig, der lokalen Muskelausdauer des Oberkörpers mehr Beachtung zu schenken und somit junge Athleten langfristig zielgerichteter auf die Erfordernisse des modernen Skilanglaufs vorzubereiten. Das Trainingsmittel Kanu ist hierfür hervorragend geeignet.

Durch die Nutzung fließender oder stehender Gewässer ergeben sich unterschiedliche Strömungs- und Widerstandsverhältnisse, die entsprechend der Zielstellung der Trainingseinheit bzw. entsprechend des Leistungsstands der Athleten genutzt werden können. Damit kann die Belastungsintensität so gewählt werden, dass ein zweckmäßiges Training organisiert und entsprechend detailliert protokolliert werden kann.

Dementsprechend muss dieses TM bzgl. der Erfassung der Trainingsintensitäten in gleichem Maße behandelt werden, wie alle anderen TM auch. Folglich ist das Kanu nicht mehr nur als ergänzendes Training einzuordnen, sondern ihm kommt - wie den TM Rad und Schwimmen auch - die Bedeutung und die Wertigkeit eines TM für das alternative Ausdauertraining zu.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt des Kanutrainings liegt in den speziellen Anforderungen an die Rumpfmuskulatur. Genau wie im Skilanglauf muss sie zum einen eine stabilisierende Funktion übernehmen und ist zum anderen am Vortrieb beteiligt. Ein Transfer dieser funktionellen Eigenschaften auf die spezifischen Anforderungen des Skilanglaufs begünstigt das Zusammenspiel zwischen Armarbeit und hochaktiver Rumpfmuskulatur. Ohne eine stabile und gleichzeitig aktive Rumpfarbeit können die erzeugten Kräfte der oberen Körperpartien nicht effektiv in Vortrieb umgesetzt werden.

Das TM Kanu zielt also besonders auf die Entwicklung der lokalen Muskelausdauer des Oberkörpers sowie auf das Ausnutzen der speziellen Anforderungen an die Rumpfmuskulatur ab. Dabei sollte zu Beginn des langfristigen Trainingsprozesses das Kanu spielerisch und erst ab dem ABT gezielter und planmäßiger eingesetzt werden. Das heißt, dass besonders im GLT ein freudbetontes vertraut machen mit dem Sportgerät sowie das Erlernen einer zweckmäßigen Paddeltechnik im Mittelpunkt stehen sollte, damit im Anschluss eine zielgerichtete Anwendung erfolgen kann.

Worauf sollte ich achten, wenn ich im GLT das Trainingsmittel Kanu nutze?

Wie jede andere Sportart, gibt es auch im Kanu-Sport grundlegende Dinge die es zu beachten gilt, wenn man diese Sportart optimal als Trainingsmittel nutzen will.

- Wichtig! Jedes Kind sollte gut schwimmen können und sollte keine Angst vor Wasser haben!
- Zu Beginn ist auch für gute Schwimmer immer eine Schwimmweste anzulegen!
- Einsteigen, Ablegen und Anlegen sollte sicher beherrscht werden.

Einsteigen:

Kajak sind teilweise sehr schmal und wackelig. Deshalb sind beim Einsteigen viel Gefühl für die Balance und die richtige Einsteigetechnik wichtig.



- Lege dein Paddel auf dem Steg ab.
- Gehe neben deinem Boot in die Hocke.
- Greife mit der wasserseitigen Hand vorn den Süllrand.
- Mit der anderen Hand hältst du dich am Steg fest.
- Steige zuerst mit dem wasserseitigen Bein mittig ins Boot.



- Danach setzt du auch das andere in die Mitte des Bootes.



- Lasse dich vorsichtig absinken und setze dich auf den Sitz.



- Musst du deine Sitzposition noch einmal korrigieren, stützt du dich am Steg ab.
- Um dein Gleichgewicht zu finden, lege das Paddel mit der flachen Seite auf das Wasser.
- Nun kannst du ablegen.

Wie kann die Paddeltechnik schnell und sicher erlernt werden?

Das Erlernen der Paddeltechnik verläuft nach dem Motto: „Schritt für Schritt aufs Wasser“. Das heißt, dass das Erlernen der richtigen Bewegungsausführung in einzelnen Schritten erfolgt.

1 Anschauen

Zu Beginn wird die richtige Technik demonstriert. Die kann durch Trainer oder ältere Sportler, die schon ausreichend Paddelerfahrung besitzen, erfolgen. Der Trainer erklärt die Technik und gibt Hinweise woraus es besonders ankommt (Technikbeschreibung siehe weiter unten). Zusätzlich können auch Bilder oder Videos genutzt werden.

2 Paddeln an Land

Die Sportler sitzen auf einer Bank und führen mit der richtigen Körperhaltung die Paddelbewegung aus. Ideal ist das üben vor einem Spiegel.

3 Paddeln vom Steg ins Wasser

Die Sportler sitzen auf dem Steg – das Paddel greift jedoch schon ins Wasser. Dadurch haben die Sportler noch die Sicherheit von „festem Boden“ aber schon das Gefühl, wie das Paddel durchs Wasser zieht.



4 Paddeln am Steg

Die Sportler sitzen im Boot und ein anderer Sportler oder der Trainer hält vom Steg aus das Boot fest. Damit hat der Sportler schon das Wasser- und Bootsgefühl und trotzdem die Sicherheit, dass er festgehalten wird.

5 Üben im Freiwasser

Als nächstes geht's aufs Wasser. Zu Beginn ist es günstig in einem Zweierkajak zu starten, so können sich die Sportler gegenseitig etwas unterstützen.

Wie sieht eine ordentliche Paddeltechnik aus?

Tab. 1. Grundlegende Technikorientierungen für das Trainingsmittel Kanu (Kajak) (vgl. Technikbewertung DKV)

<p>Einsetzen</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Führhand in oberer Kopfhöhe• Ellenbogen hinter Führhand• Zugarm ist gestreckt• Deutlich sichtbare Verwindung in Oberkörper-Rumpf-Schulter
<p>Hauptzug</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Führhand in Augenhöhe (passive Führung)• Fester, aufrechter Sitz bei gleichzeitiger wechselseitiger Beinbewegung• Hauptzug erfolgt durch Koordination von Oberkörper-Rumpf-Schulter• Paddelblatt ist optimal getaucht
<p>Ausheben/Umsetzen</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Einleitung des Aushebens, wenn Zughand den Oberkörper erreicht• Aktiver Zugarmellenbogen nach außen/ oben• Hohe Führung der Führhand bis zum Ende des Aushebens• Gegenverwindung wird eingeleitet, bei gleichzeitiger fester Verbindung zum Boot
<p>Bewegungszyklus</p>	<ul style="list-style-type: none">• Zyklische Wiederholung der Schlagabfolge ohne Bewegungspause• Koordiniertes Zusammenspiel der Körperbewegungen und Gleiten des Bootes

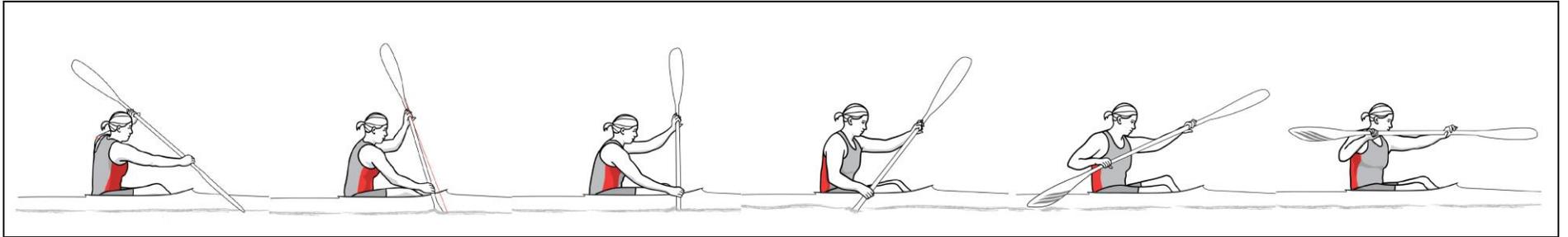


Abb. 1. Schaubild Bewegungszyklus – Kajak (vgl. Technikbewertung DKV)