



Drei Lektionen für Kajak-Starter (als PDF-Datei abrufbar bei www.fwv.vallendar.de)

Starterthema: Geradeaus fahren.




Das ist für einen Beginner, der zum ersten Mal in einem Kajak sitzt, gar nicht so einfach.

Häufigster Fehler von Anfängern: Das Boot dreht (= *giert*) nach rechts bzw. links. Geradeausfahren ist fast nicht möglich.

Der Grund: Der Anfänger paddelt mit nicht ausgestreckten Armen. Wenn das Boot dreht (*giert*), versucht er hastig, durch verstärkte Paddelschläge oder durch Gegenschläge (Konterschläge) auf der gegenüberliegenden Bootsseite die Richtung zu korrigieren. Das kostet nur Kraft, bremst die Fahrgeschwindigkeit und wenig effektiv. Natürlich kommt man im Eigentaining durch langwieriges „Versuch-und-Irrtum-Spiel“ auch irgendwann zum Ziel, dass das Boot geradeaus läuft.

Aber warum das Rad zum x-ten Mal erfinden?

Wer die folgenden wenigen Paddelschläge erlernt und die „Physik“ beim Paddel-Navigieren versteht, wird schnell zum Köhner.

<p><u>Lektion 1:</u> Geradeaus fahren</p> <ul style="list-style-type: none">• "Grundschlag" vorwärts 	<p>Du sitzt aufrecht und mit leichter Vorlage des Oberkörpers im Boot. Tauche dein Paddel-Arbeitsblatt mit fast gestrecktem Zugarm weit vor der Luke bootsnah ins Wasser. Führe jetzt den Zugarm bootsnah nach hinten, und hebe das Paddelblatt gleich nach Passieren deines Körpers aus dem Wasser. Dabei unterstützt du diese Bewegung durch Rumpfdrehen zur Paddel-Arbeitsseite hin.</p>
<p><u>Lektion 2:</u> Kurve fahren bzw. eine ungewollte Richtungsänderung korrigieren</p> <ul style="list-style-type: none">• "Bogenschlag" vorwärts 	<p>Du sitzt aufrecht und mit leichter Vorlage des Oberkörpers im Boot. Tauche dein Paddel-Arbeitsblatt mit fast gestrecktem Zugarm weit vor der Luke bootsnah ins Wasser. Führe jetzt den Zugarm im Halbreis nach hinten und hebe das Paddelblatt weiter hinter deinem Körper aus dem Wasser. Dabei unterstützt du diese Bewegung durch Rumpfdrehen zur Paddel-Arbeitsseite hin. Achte darauf, nach welcher Seite dein Kajak nun dreht. Dein Körper ist der Drehpunkt. Nun verstehst du die „Physik“ beim Paddel-Navigieren.</p>
<p><u>Lektion 3:</u> Das Boot schnell drehen</p> <ul style="list-style-type: none">• "Konterschlag" 	<p>Um zB. einem Hindernis auszuweichen, sind oft schnelle Drehbewegungen nötig. Hierzu dient der Konterschlag. Aus der Vorwärtsfahrt drückst du dein Paddelblatt (mit der Blattrückseite nach vorne zeigend) bootsfern gegen die Fahrtrichtung ins Wasser. Je länger du dagegen hältst, umso weiter dreht dein Boot.</p>

Alle Übungen bitte ohne Kraft durchführen.