

Mit der DJK auf Kanu-Tour

„Kanufahren“, so erläutert der ehemalige Top-Kanute Jürgen Gerlach in seinem Buch *Richtig Kanufahren*, „ist ein Lifetimesport, der bereits im Grundschulalter erlernt und bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Voraussetzungen: gute Schwimm- und Tauchfertigkeiten sowie ein wenig Ausdauer.“

Bevor wir uns gemeinsam auf den Weg machen, widmen wir uns zunächst einmal der Begriffsklärung: Nach der Definition des Deutschen Kanu-Verbandes ist „das deutsche Wort ‚Kanu‘ [...] Oberbegriff für alle Wassersportgeräte, die aus eigener Muskelkraft mit Paddeln in Blickrichtung nach vorne fortbewegt werden.“ Im Gegensatz hierzu wird beim Rudern entgegengesetzt zur Blickrichtung gefahren.

Der Kanusport hält laut DKV sehr unterschiedliche Bootstypen parat: So „die große Gruppe der Canadier (= Kanadier) und Kajaks, aber auch Faltboote, See-Kajaks, diverse Schlauchboot-Ausführungen usw.“ Häufig ist „mit Kanu eigentlich Canadier“ gemeint (diese „Indianerschiffchen“). „Während die Wurzeln des Kajaks bei den Eskimos / Inuits zu suchen sind, stammen die Urformen unserer Canadier (engl. Canoe), wie der Name sagt, aus Kanada bzw. Nordamerika. Das deutsche Wort Canadier bzw. Kanadier und das englische oder französische Wort Canoe sind gleichbedeutend.“ Diese und weitere ausführliche Informationen hierzu gibt es auf der Seite des Deutschen Kanu-Verbandes www.kanu.de

Bei den Paddeln unterscheidet man zwischen Doppel- und Stechpaddeln. Das Doppelpaddel wird im Kajak verwendet. Im Canadier wird meistens mit zwei bis vier Personen mit sogenannten Stechpaddeln, also mit nur einem Blatt, gefahren. Mit Hilfe der Stechpaddel wird das Boot gesteuert. „Hier lautet die Faustformel für

die korrekte Paddellänge: Das Paddel soll vom Boden bis zum Kinn reichen.“ (Grundlagen des Kanusports. Kanadier. Dickerts/Rounds, Delius-Klasing Verlag). Bei der DJK Ruhrwacht aus Mülheim an der Ruhr gibt es zum Beispiel auch Drachenbootrennen. Dort sitzen 20 Paddler in zehn Zweierreihen. Da man selten den kompletten Satz an Mitfahrern beim Training zugegen hat, kann man im sogenannten Ausleger (Outrigger) alleine mit Stechpaddel trainieren. In Neuseeland zählen Drachenbootrennen zu den Nationalsportarten. Wegen



Mit dem Outrigger unterwegs.

seiner Trägheit ist es nicht für lange Wanderungen geeignet. Beim Zweier paddelt ein Kanute links und der andere rechts. Der Hintermann übernimmt die Steuerfunktion. Bei einem symmetrischen Canadier kann es mitunter für den Anfänger schwierig sein, Bug und Heck zu unterscheiden. Im Bug (Vorne) ist der Platz bis zum ersten Sitz, nämlich für die Beine des Vordermannes, größer. (vgl. Schönfeld, Ralf, 2004: Das Canadier Handbuch. Leitfaden für den Umgang mit dem Wander-Canadier für Einsteiger.)



Mit der DJK auf Kanu-Tour

Für den ersten Überblick sollen diese Ausführungen ausreichen. Beim Zusammenpacken der Materialien hilft unsere Checkliste auf Seite 18.

Im weiteren Verlauf dieser Pro Praxis-Beilage ist der Bootstypus eher zweitrangig. Wichtig für unsere DJK-Erkundungs- und Genießertour ist, dass überhaupt ein Boot vorhanden ist... Spaß beiseite: Wirklich wichtig ist, dass man beim Kanuwandern mindestens einen erfahrenen Kanuten bei sich hat. Dieser sollte Know-how in Technik, Strömungskunde und Erste Hilfe und nach Möglichkeit auch Revierkenntnisse mitbringen.

Von Touren ohne Begleitung ist abzuraten! Unerfahrene Kanufahrer haben häufig genug mit dem eigenen Boot auf fließendem Gewässer, der Balance und den Grundtechniken zu tun. Der Blick für die Gruppe und/oder Schwierigkeiten bei einzelnen anderen Teilnehmern können oftmals nicht auch noch beachtet werden. Insofern soll diese Pro Praxis-Beilage im Wesentlichen auf die DJK-spezifischen Begleitumstände einer gelingenden Tour eingehen.

Vor dem Start

Doch bevor es endlich zu Wasser geht, gilt es noch einige Vorüberlegungen anzustellen und der „neuen“ Gefühlslage nachzuspüren. Die Gruppenleitung sollte sich im Vorhinein unter anderem über folgende Gesichtspunkte im Klaren sein bzw. sie bedenken:

Der Sport in der DJK-Gemeinschaft sollte nach unserem Selbstverständnis „sachgerecht“ sein. Damit ist gemeint, dass die Angebote die jeweiligen von der Zielgruppe abhängigen Leistungsvoraussetzungen und besonders auch deren Grenzen berücksichtigen. Dies gilt selbstverständlich auch bei der Kanu-Tour. Möglicherweise stellt diese für einige Teilnehmer ein völlig neues Terrain dar. Alle Beteiligten sollen sich zwar herausgefordert, aber nicht überfordert oder gar unwohl fühlen. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt. Indikatoren können unter anderem sein: Teilnehmer ziehen sich zurück oder werden plötzlich ganz still, Teilnehmer werden aufgedreht (nicht mit Vorfreude verwechseln), Unmutsäußerungen oder etwaiges Ändern der Gesichtsfarbe.

Wenn Menschen zusammen im Kanu sitzen und paddelnd die Natur genießen möchten, haben zum einen die Teamarbeit und zum anderen die Natur und ihr Schutz einen besonderen Stellenwert.

Als kleine Vorübung wird die Gesamtgruppe in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmern unterteilt. In der Kreisformation positioniert sich einer in der Mitte, nimmt Körperspannung auf (Ansage: alle Muskeln anspannen und hart wie ein Brett werden). Durch Kontakt an den Schultern wird die zentrierte Person nun von den anderen zum Pendeln gebracht. In einem späteren Durchgang kann man beispielsweise die Augen schließen, auf nur einem Bein stehen oder auf den Händen stehen (dann Kontakt an den Sprunggelenken), etc. – der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt. Die Übung sollte allerdings nicht länger als 5 bis 10 Minuten je nach Teilnehmerzahl dauern. Die Leitung sollte stets darauf achten, dass diese Übung respektvoll durchgeführt wird.

Jetzt schließt sich die Erwärmung des Körpers an. Nach einigen Lockerungsbewegungen und eventuell einem kleinen Lauf von 5 Minuten, sollten die später besonders beanspruchten Körperregionen wie der Schulter-Nackengebiet und die Bauch- und Rumpfmuskulatur gut auf die kommende Anstrengung vorbereitet werden. Dieses Programm kann man gut bereits in den späteren Zweier- oder Vierergruppen durchführen.

An dieser Stelle muss der Teamleiter den Hinweis auf den Naturschutz unterbringen, da alle Paddler zusammen sind. In diesem Fall ist auch ein sachgerechtes Sportangebot ein Eingriff in die Natur. „Kanuten sind Umweltschützer“ (Kanufahren. Gerlach). Tiere, Pflanzen und der Fluss müssen behutsam behandelt werden. Mit anderen Worten: die Schöpfung bewahren!

Geist und Körper sind nun auf die anstehenden Aufgaben vorbereitet. „Ohne Boot ist nicht gut paddeln“, wie man im Norden sagt. Die Boote werden meistens auf dem Autodachgepäckträger oder auf einem Bootswagen transportiert. In jedem Falle ist auf rückengerechtes Abladen und Tragen zu achten. Bei möglichst geradem Rücken wird die Kraft aus den Beinen genommen. Der Einzelne kann hier seinen Körper schonen, in dem er sich die Unterstützung eines Mitfahrers sichert. Denn schließlich sind wir gemeinsam unterwegs.

Der Tourguide oder geübte Kanufahrer der Truppe wird an dieser Stelle den Neulingen grundsätzliche Informationen zur Paddelführung und Sitzposition geben. Kanu- oder Kajakfahren gehört in unserer Variante nicht zu den Risikosportarten. Aber wie überall im Leben lauern auch hier kleinere und größere Gefahren. Daher wird der Tourguide oder geübte Kanufahrer vor dem Start ebenso die eindeutigen Signale für „Hilfe!“, „Stopp“ und „Achtung“ erklären. Das internationale Seenotzeichen ist der gestreckte Arm senkrecht nach oben. Beim Kanufahren kann man den Arm durch das Paddel verlängern. Im Element Wasser werden diese Zeichen sehr ernst genommen und führen, auch international, sofort zum Einsetzen der Rettungskette. Ein Spaß an falscher Stelle kann also sehr teuer werden!

Start auf dem Wasser

Der Einstieg ins Boot im Wasser erfolgt parallel zum Steg. Der Anfänger, hier im



Einstieg ins Boot.

doppelten Sinne Einsteiger, sollte sich den Gefallen tun und eine ruhige Stelle mit flachem Uferverlauf (vgl. Richtig Kanufahren) wählen. Wenn der Einstieg in einer felsigen Umgebung geschieht, oder wenn das Ufer sehr dicht bewachsen ist und man somit wenig Möglichkeiten hat, sich neben dem Boot auszubreiten, empfiehlt sich ein Einstieg mit dem Bug (also sozusagen mit der Nasenspitze des Boots) voraus. Diese Variante wird zu zweit durchgeführt. „Der Heckpaddler hält das Boot von Land aus fest und der Bugpaddler steigt ein. Dabei geht er, nach vorn gebückt, entlang der Bootsmittle vor, hält sich mit den Händen an den Süllrändern fest, bis er seinen Platz erreicht hat. Dann erst steigt der Heckpaddler ein.“ (Grundlagen des Kanusports, Kanadier. Dickerts/ Rounds)

Sitzen die Teams in den Booten, so werden sie ganz automatisch mit dem „Trimmen“ beginnen. Hiermit ist Lage des Bootes im Wasser gemeint. Sie wird wesentlich von der Ausrichtung der eigenen Sitzposition bestimmt. Kleinere Menschen wählen zur besseren Kraftübertragung auch eine kniende Position. Bei den ersten Paddelschlägen spürt man sofort, wie die Schlagkraft übertragen wird. Ein schönes Gefühl! Die Gruppenleitung sollte an dieser Stelle genau auf die Teilnehmer achten. Manche wollen lospreschen und andere brauchen vielleicht etwas Zuspruch. Auf geht's, so kann die Fahrt mit Gottes Hilfe gelingen!

Unterwegs sein

Die Nähe und Distanz zwischen den einzelnen Booten variiert genauso wie das Temperament der Paddler einer Gruppe. Der eine ist eher forsch. Er will die Strecke schnell überwinden. Der andere geht es moderater an, begibt sich ganz in die Obhut der Gruppe; wieder ein anderer sucht die Nähe zum Tourguide. Jedenfalls ist darauf zu achten, dass die Gruppe der Boote nicht zu weit auseinander gezogen wird. Wir wollen schließlich gemeinsam „on tour“ sein, im steten Wechselspiel von paddeln und sich treiben lassen.

Die Naturbeobachtungen beim Kanu-Wandern können einmalig sein. Manchmal paddelt man in Stille ein langes Stück des Weges und kann sich still freuen. Wenn man Glück hat, wird man im nächsten Moment von einer Entenfamilie begleitet, die mal näher und mal weiter weg mitschwimmt. Wie ändert sich die Farbe des Wassers? Ist es tiefer oder flacher? Was verrät mir der Lauf der Strömung über den Untergrund? Man lässt sich auf das Spiel der Strömung ein. Denn man kann eine Kanu-Tour auf Dauer nur mit dem Fluss erleben. Will man gegen die Strömung anpaddeln, so wird es sehr anstrengend und ein Fortkommen ist kaum möglich. Unter Umständen bleibt man trotz größter Mühen im Ergebnis nur an einer Stelle. Man lässt sich auf die Dynamik und Kraft des Wassers ein. Eine Stromschnelle – höchste Konzentration ist angesagt! Je höher die

Geschwindigkeit des Bootes, desto leichter ist es zu steuern. Aber wo ist die Bremse?

Anlanden

Das Ziel oder ein Zwischenstopp wird erreicht. Zum Anlanden und Aussetzen wird eine Kehre zum Steg gefahren, so dass das Boot parallel abgleitet. Nun wird das Paddel entweder auf den Steg gelegt oder als



Anlanden.

Stütze über Boot und Steg fixiert. Stech- und Doppelpaddel sowie Hebelverhältnisse der Paddelnden und die fahrerische Sicherheit lassen die Handhabung variieren.

An dieser Stelle vielen Dank der DJK Ruhrwacht Mülheim an der Ruhr e.V. und den KollegInnen der DJK für die Erfahrungsberichte aus Benediktbeuern, welche die Grundlage dieses Pro Praxis-Teils bildeten.



Petra Unterbrink ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und arbeitet als Jugend- und Bildungsreferentin beim DJK-DV Essen. Die gebürtige Münsteranerin begann bei der DJK Borussia 07 Münster mit dem Fußball und spielte u.a. 15 Jahre lang in der 1. Bundesliga. Surfen und „durch die Gegend laufen“ (Originalton Unterbrink) machen ihr ebensoviel Spaß wie Kochen, Lesen oder Musik. Fast überall mit im Boot: Hund Henry.



Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Impuls

Die Erfahrung der Stille

Zu einem Mönch, der als Einsiedler lebte, kamen Besucher und fragten ihn: „Welchen Sinn hat das Leben in dieser Einsamkeit?“ Der Mönch schöpfte gerade Wasser aus einem Brunnen. Er forderte die Leute auf, einen Blick in die Tiefe des Brunnens zu tun. „Was seht Ihr da?“, fragte er. „Nichts.“, sagten die Besucher. Der Mönch wartete eine Weile und forderte die Besucher dann noch einmal auf, in die Tiefe zu blicken. „Jetzt sehen wir uns selbst.“, sagten sie. „Unsere Gesichter spiegeln sich im Wasser.“ Der Mönch sagte: „Vorhin, als ich das Wasser geschöpft habe, war das Wasser noch unruhig. Jetzt ist Ruhe eingekehrt. Das ist die Erfahrung der Stille. Man erblickt sich selbst.“

Verfasser unbekannt.

Mit der DJK auf Kanu-Tour: Checkliste

Dieser „Beipackzettel“ soll die Vorbereitungen erleichtern:

1. Schwimm- und Tauchfähigkeit aller Teilnehmer abgefragt?
2. Erlaubnis der Eltern eingeholt? Wichtige Telefonnummern?
3. Schwimmwesten für alle Teilnehmer?
4. eine Pfeife für eventuelle Signale
5. Proviant für einen Zwischenstopp
6. Ersatzkleidung
7. Wasserdichter Behälter für Wertsachen
8. Erste Hilfe- Ausrüstung
9. Helferteam
10. Impulstexte
11. ...

Die Welt ist so leer,
wenn man nur Berge, Flüsse
und Städte darin denkt,
aber hier und da jemand zu wissen,
der mit uns übereinstimmt,
mit dem wir auch
stillschweigend fortleben;
das macht uns dieses Erdennind
erst zu einem bewohnten Garten.
J.W. von Goethe



DJK
www.djk-verband.de

Quellen:

Schönfeld, R. (2004): *Das Canadier Handbuch. Leitfaden für den Umgang mit dem Wander-Canadier für Einsteiger.*

Grünke, B. / Stöcker, D. (2010): *Kanuwandern leicht gemacht.*

Dickert, W. / Rounds, J. (2006): *Grundlagen des Kanusports: Canadier.*

Gerlach, J. (2001): *Richtig Kanufahren.*

Bauer, A./ Schulte, S. (1997): *Handbuch für Kanusport.*

www.kanu.de

www.kanu-verband.de