

Umsteigen auf dem Wasser

© Z.Faragó, www.farago.info

Beim Umsteigen steht nur derjenige im Boot auf, der gerade umsteigen will. Alle anderen fixieren die Boote, indem sie die Paddel quer über die Boote legen und sich darauf stützen.



links: Ábel fixiert die zwei Boote mit dem quer gelegten Paddel. Beni müsste sein Paddel ebenfalls quer legen.

rechts: Beni fixiert die Boote mit dem Paddel. Máté hätte das Fixieren mit einem quer gelegten Paddel unterstützen müssen.



links: Máté fixiert die Boote beim Umsteigen. Beni müsste auch dasselbe tun.

rechts: Noémi steht zu hoch auf beim Umsteigen und balanciert mit den Armen, anstatt die Boote mit einem quer gelegten Paddel zu fixieren. Viola müsste sitzen.

Unten: Viola steht zu hoch auf und stützt sich dadurch nicht mehr richtig auf das quer gelegte Paddel. Noemis Paddel ist zwar quer gelegt, sie stützt sich aber nicht darauf.

Trotz aller Fehler beim Umsteigen, das wichtigste machen alle richtig: Mit den quer gelegten Paddeln entsteht ein stabiler Katamaran, was den Booten die zum Umsteigen notwendige Stabilität verleiht.

Wie sitzt man im Boot?



Auf dem linken Bild sitzt Ábel im Boot wie auf dem Töpfchen. Das Kanu würde gleich kentern, wenn es jemand seitlich berührte, wenn Seitenwind oder seitliche Wellen kämen. Man soll sich im Boot richtig festkeilen, zum Beispiel indem man die Knien, die Beine oder die Füße zum Bootsrand drückt. Wenn ein Kran den Kanuten hochhölbe, sollte das Boot auch mit in die Luft kommen, als wären Kanu und Kanute aus einem Stück. Das rechte Bild zeigt Elias, der das erste Mal allein im Boot sitzt und automatisch die sicherste Sitzposition einnimmt: Seine Füße sind so weit voneinander entfernt, wie er seine Beine spreizen kann.

Mögliche Sitzpositionen:

1) Beim Sitzen spreizen wir die Beine, so weit es geht, und drücken sie fest zum Bootsrand. 2) Der eine Fuß wird unter den Sitz gezogen, der andere nach vorne gestreckt und dabei zum Bootsrand gedrückt. 3) Man kniet auf dem einen Knie, der andere Fuß wird nach vorne gestreckt und dabei zum Bootsrand gedrückt. 4) Man kniet auf beiden Knien. 5) Um ermüdungsfrei zu paddeln, können die Positionen gewechselt werden.



Meine Knie sind so fest zum Bootsrand gedrückt, dass ich nach dem Aussteigen aus dem Boot die Druckspuren an meinen Füßen sehe. So habe ich die größte Kontrolle über das Boot – in dieser Jahreszeit will ich nicht schwimmen!

Auf dem Main bei Wertheim, November 2003

Bis bald, Euer Zoltán.

Nächstes Seminar: 31. Juli – 7. August 2005 in Tiszafüred