

# Canadier 2000

von Stephan Stiefenhöfer

Februar 01

Eine Diskussion über die aktuelle Situation und die Zukunft des Canadiernachwuchses im Wildwasserrennsport in Deutschland.

stand der dinge

Im deutschen Wildwasserrennsport in den Canadierklassen gibt es ein Nachwuchsproblem. Diese These kann man wohl aufstellen, ohne große Kritik zu ernten. Auf deutschen Meisterschaften sind in den letzten Jahren im Durchschnitt 5 – 6 Boote bei den Junioren im C1 angetreten, bei der Jugend waren es 4 – 5 Boote. Im C2 sieht es noch düsterer aus. 3 – 4 Boote bei den Junioren und 3 Boote bei der Jugend. Im Kajakbereich sind dagegen im Durchschnitt 23 Boote bei den Junioren und 28 Boote bei den Jugendlichen angetreten. Auf Juniorenweltmeisterschaften waren die deutschen C1-Boote in den letzten Jahren bis auf eine Ausnahme nur im letzten Drittel zu finden. Im C2 konnte man häufig mit einem Boot vordere Plätze erreichen, jedoch auch hier ohne einem Pool von mehreren leistungsstarke Booten. Diese geringe Zahl von Nachwuchssportlern reicht nicht aus, um im Seniorenbereich international auch in Zukunft vorne mitmischen zu können.

Eine Umfrage unter einigen auserwählten Trainern sollte die Situation bei der Basis, nämlich in den Vereinen, beschreiben helfen.

Grundsätzlich erlernt der Anfänger im Nachwuchsbereich bis auf eine Ausnahme bei den Befragten das Kanufahren im Kajak. Dies ist sicherlich auch verständlich, da es organisatorische und methodische Vorteile hat. Alle befragten Trainer gaben auch an, die Möglichkeit des Canadiers im fortgeschrittenen Nachwuchstraining aufzuzeigen und sahen dies auch zum Teil als sinnvolle Trainingsvariation und Förderung der Vielseitigkeit an. Bei der Hälfte der Befragten scheitert dieser gute Wille aber schon an den Voraussetzungen. Es gibt keine oder zu wenig Canadierboote in den Vereinen. Ebenso fehlt häufig die richtige Ansprechperson im Bereich des Canadiers.

Nach alter WKB durften Canadiewettkämpfe erst ab der Jugendklasse ausgefahren werden. Dies ist auch ein Grund dafür, dass es bis jetzt ein regelmäßiges Canadiertraining im Schülerbereich praktisch nicht gab. Die Vereine, die dann aber in der Jugendklasse den Canadiersport stark unterstützt haben, machten gute Erfahrungen damit. Der Gedanke, etwas anderes als die anderen zu machen, die technische Herausforderung aber auch die besseren Plazierungen auf Rennen wegen geringerer Konkurrenz motivieren zum

Canadier. Bei der neuen WKB wollen zumindest die Vereine, die die Möglichkeit dazu haben, nun auch in den Schülerklassen Canadier starten lassen.

schwieriger stand

Die Konkurrenz von anderen Freizeitangeboten in unserer Gesellschaft ist sehr groß. Dies erschwert die Lage von Randsportarten wie dem Wildwasserrennsport allgemein. Der Canadier im speziellen steht nun auch noch in direkter Konkurrenz zum Kajak, wobei er die schlechtere Ausgangslage hat. Es wird sich auch nichts daran ändern, dass das Kanufahren zunächst im Kajak erlernt wird, zumindest im Nachwuchsbereich. Die Möglichkeit des Umstiegs ist in vielen Vereinen nicht grundsätzlich gegeben, die Voraussetzungen fehlen häufig. Beim C2 kommt das Problem der Partnersuche hinzu. Für eine langjährige C2-Partnerschaft müssen viele Faktoren stimmen. Manchmal hört man auch Argumente, Canadiersport im Schülerbereich könnte schwerwiegende irreparable Haltungsschäden nach sich ziehen. Ich habe übrigens noch keinen Canadierfahrer getroffen, der schwerwiegende Haltungsschäden von diesem Sport davongetragen hat. In Gegenteil ist sogar durch die kniende Position im Boot der Canadiersport wirbelsäulenschonender als der Kajaksport. Eine Gefahr von Disbalancen der Bauchmuskulatur zur Rückenmuskulatur ist durch die kniende Position im Canadier ebenso geringer.

nicht einfach

Der Canadier ist die technisch schwierigste Disziplin im Kanusport. Gerade im C1 ist die richtige Schlagtechnik besonders im Wildwasser entscheidend für den Vortrieb. Die Erlernung der Canadiertechnik erst im Jugendbereich hat zur Folge, dass in der wichtigen Phase Schüler A/B, die entscheidend für die Erlernung motorische Fähigkeiten ist, die Canadiertechnik nicht geschult wird. In anderen Sparten des Kanusports und in anderen Nationen waren Schülerwettkämpfe im Canadier möglich. Das Hinterehrhängen in den C-Klassen bei internationalen Juniorenwettkämpfen ist also nicht verwunderlich. Reinsetzen und losfahren ist im Kajak kein Problem, im Canadier ist dies etwas aufwendiger. Canadier fahren hat auch immer etwas mit basteln zu tun. Wer nicht die richtige Sitzanlage im Boot hat, für den können Trainingseinheiten zur Qual werden. Das Boot muß richtig getrimmt sein, die Finne nicht zu groß und nicht zu klein, und aus welchem Material muß sie sein? Wie bringe ich sie an,

das sie auch nach einem Aufsetzer noch hält? Wer hier nicht die richtigen Tips bekommt, kann schnell die Lust verlieren.

tolle aussichten

Das Nachwuchsproblem des Canadiers hat nichts mit der geringeren Attraktivität dieser Disziplin zu tun. Unzeitgemäße Regelwerke, schlechtere Voraussetzungen in den Vereinen und nicht begründete Vorurteile haben die C-Klassen in eine Ecke gedrängt, in die sie nicht hinein gehören. Es ist die Ursprünglichere Disziplin und ist die heimliche Königsklasse im Kanusport. Wie oben bereits erwähnt, kommt jeder Canadierfahrer aus dem Kajak, ich kenne jedoch keinen, der vom Canadier auf den Kajak umgestiegen ist (na ja, fast keinen). Wer sich Wildwasser im Fernsehen anschaut, merkt schnell, welches die ansprechendere Sportart ist.

jetzt mal konkret

Es ist ein Schritt in die richtige Richtung gemacht. Durch die Änderung des Regelwerks in Bezug auf Schülercanadierwettkämpfe ist ein wichtiges Zeichen gesetzt. Schüler, die Spass am Canadier haben, ist nun zumindest die Möglichkeit nicht mehr verwehrt, an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Die Entscheidung für Schüler, den Canadier auch mal auszuprobieren, ist damit wesentlich attraktiver geworden.

Grundlagen und Techniken auf bewegtem Wasser sollten anhand von verschiedenen spielerischen Übungen trainiert werden. Alle Arten von Beschäftigungen mit stehendem und fließendem Wasser tragen dazu bei, die Eigenart von Wasser im Allgemeinen und Strömungen im Speziellen kennenzulernen, um später Situationen im Wildwasser besser einschätzen zu können. Hier ist es sinnvoll schon in frühem Alter nicht nur verschiedene Bootsformen auszuprobieren, sondern auch verschiedene Paddeltechniken einzusetzen. So ist ein abwechslungsreiches und vielseitiges Training besonders in den Übergangsphasen z.B. bei offenen Trainingseinheiten oder auf Wildwasserurlauben möglich. Schüler können auf diese Weise ihr Interesse für den Canadier entdecken und Talente könnten sogar früher ausgemacht werden. Der C2 als einzige Team-Disziplin ist hier übrigens besonders interessant und attraktiv für den Nachwuchs.

Die Vereine müssen hierfür die Voraussetzungen schaffen. Die Trainer sollten darauf bestehen, den Schülern diese Möglichkeit bieten zu können. Das heißt

nicht, das ein komplettes Angebot der neusten Canadierrennboote im Regal stehen muß. Meist, denke ich, reicht es schon, die häufig schon vorhandenen älteren Boote mal abzustauben und in Richtung Wasser zu bewegen. Es ist auch möglich, preisgünstige gebrauchte Boote anderer Vereine oder Sportler zu erstehen (ich erzähle euch hoffentlich nichts neues damit). Hier würde sich zu Beispiel die Verkaufsbörse von [www.downriver.de](http://www.downriver.de) anbieten, in der schon viele Kauf- und Verkaufsgebote zu finden sind. Liebe Vereine, geht doch mal in euer Bootshaus und macht eine Bestandsaufnahme. Schaut, ob ihr ein ausreichendes Angebot von Bootstypen habt, um ein abwechslungsreiches Training zu gewährleisten und bietet die überflüssigen und nicht mehr gebrauchten Boote zum Verkauf an. So kann man die Attraktivität des Bootsangebots im Verein verbessern und vielleicht sogar ein paar Euro für die Vereinskasse verdienen.

nicht übertreiben

Das Training in den Schülerklassen, das heißt im Alter von 10 – 14 Jahren, sollte viele spielerischen Aspekte beinhalten, abwechslungsreich und vielseitig sein. Hier ist, unabhängig von der Bootsklasse, noch gar kein spezielles Hochleistungstraining gefragt. Es kommt allzu häufig vor, das man Sportler und manchmal auch Eltern bremsen muß. 1 – 2 Bootseinheiten pro Woche bei Schüler B und 3 – 4 Einheiten bei Schüler A sollte der Richtwert im Schülertraining sein und wird auch von den meisten Vereinen durchgeführt. Laßt den Nachwuchs in diesen Schranken ruhig mal den Bootstyp wechseln oder führt einen Tag in der Woche ein, an dem sie selber entscheiden können, welche Disziplin sie trainieren wollen. Bei einer Einheit die Woche im Canadier bei B-Schülern und bis zu zwei Einheiten bei A-Schülern mit den entsprechenden ausgleichenden und spielerischen Einheiten kombiniert ist wohl ein gutes Trainingsmaß für Schüler gegeben, die sich tatsächlich für den Canadier interessieren. Man sollte im Canadier Einer auch nicht die Vorgabe machen, nur auf einer Seite zu paddeln. Sie bekommen beim Wechseln der Schlagseite (changen) Sicherheit auf beiden Seiten und können sich später evt. immer noch auf eine Seite spezialisieren. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, es hat später Vorteile, auf beiden Seiten sicher zu sein.

Das nun Wettkämpfe im Schülercanadier erlaubt sind, trägt zu einer besseren Ausgangsposition des Canadiers bei. Im Jugend und Juniorenalter kann nun ein spezielleres Aufbautraining jedoch auf sehr viel höherem technischen Niveau stattfinden. Auch die schon gesammelten Erfahrungen durch Wettkämpfe im Canadier tragen zu einem höheren Leistungsniveau bei späteren wichtigen Wettkämpfen bei. Dies wären wesentliche Vorteile gegenüber früherer Jahre, in denen erst im Jugendalter die Canadiertechnik erlernt wurde.

dann los

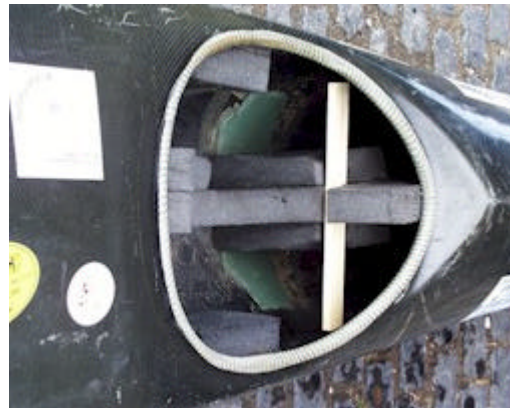
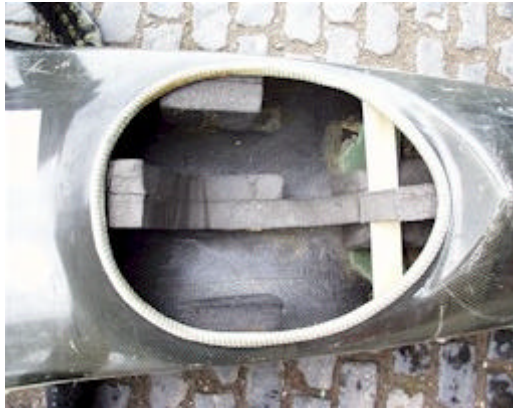
Dieser Artikel ist kein Quantensprung in der Trainingsmethodik und ich hoffe, ich habe euch auch keine grundlegend neuen Sachen erzählt. Vielleicht konnte ich aber einigen einen Denkanstoß geben oder den ein oder anderen Tip weitergeben. Die angesprochenen Punkte sind, denke ich, nachvollziehbar und die Handlungsvorschläge ohne größeren Aufwand durchführbar. Die Einstellung, auf diesem Weg weiter zu gehen und die damit verbundenen Chancen zu nutzen, muß jedoch vorhanden sein. Die Weichen für einen Aufschwung im Canadiersport sind gestellt, es liegt also an euch, ob ihr es annehmt.

kluge tips zum schluss

Im Nachwuchsbereich C1 sollte grundsätzlich die Sitzanlage symmetrisch eingebaut sein, d.h. Sitzposition genau in der Mitte, da sonst die Balance beider Schlagseiten nicht gewährleistet ist. Im C1 und im C2 gilt: Je tiefer der Sitz, desto sicherer liegt das Boot im Wasser. Aber nicht so tief, das man auf den Füßen sitzt. Schneidet Einsparungen unter den Sitz, damit man die Füße dort drunter kriegt. Das hat den Vorteil, daß man tiefer sitzen kann, der Spann nicht zu stark überdehnt wird und es zudem noch bequemer ist. Man sollte sich Schaumklötze vor die Knie kleben. Das hat zwei Vorteile: man hat eine bessere Kraftübertragung aufs Boot und damit einen besseren Vortrieb und bei einem Frontaltreffer rutscht man nicht unbedingt einen halben Meter ins Boot. Die Seitenstützen sind das wichtigste in Bezug auf die Seitenstabilität. Rutscht man im Boot hin und her, kann man es nicht kannten.

Das Sitzbretchen ist übrigens total out. Es ist unbequem, hat man es einmal einlaminiert, ist die Position und die Höhe nicht mehr zu verändern und unter dem Sicherheitsaspekt sehr fragwürdig. Schaumstoffsitze sind bequem, im Winter schön warm und man kann nach Lust und Laune wegschneiden und wieder dran kleben.

Hier einige Beispiele von Sitzanlagen mit von mir empfundenen Vor- und Nachteilen. Sie können im C1 wie auch im C2 eingesetzt werden.



Vorteil:

- Einfache Montage
- Bretchen kann mit Schaumstoff auf die richtige Höhe geklebt werden

Nachteile:

- Bretchen kann beim rollen evt. zu wenig Halt geben

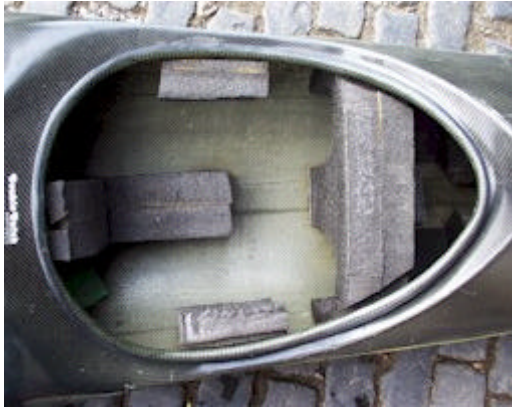


Vorteil:

- Verstellbare Gurte können schnell auf verschiedene Fahrer eingestellt werden
- Guter Halt auch beim rollen

Nachteil:

- In Notsituationen hat man evt. Schwierigkeiten, schnell aus dem Boot zu kommen



Vorteil:

- Guter Halt und sehr bequem
- In Notsituationen ist Kniepolster leicht zu entfernen

Nachteil:

- Kniepolster muß für jeden Fahrer individuell angepasst werden



Ohne Worte