

INDIVIDUAL



**Kanu-Köner und -Anfänger** müssen in der kalten Jahreszeit nicht auf das Paddeln verzichten. Sie trainieren in der Schwimmhalle des Instituts für Sportwissenschaften.

# Eskimorolle und Bootsgefühl in der Halle

**Kanuten paddeln in der kalten Jahreszeit im Schwimmbad des IFS** Von Hauke Rudolph

Kanufahren ist ein typischer Outdoor-Sport. Und mit dem Kiessee steht den Kanuten von Waspo 08 eine super Trainings-Location zur Verfügung. Weder Köner noch Anfänger müssen aber in der kalten Jahreszeit auf das Paddeln verzichten. Sie wandern nach drinnen – und zwar in die Schwimmhalle des Instituts für Sportwissenschaften (IFS) am Sprangerweg.

Das 25 mal 9 Meter große Becken des IFS ist zwar nicht mit dem 15 Hektar großen Kiessee zu vergleichen, aber aktiv sein können die Wassersportler dort allemal. Die Kanupolspieler trainieren Spielzüge und

Wurftechniken, die Kanurennsportler und Wildwasserkanuten Kondition, Koordination, unterschiedliche Paddelschlag-Kombinationen sowie das Bootsgefühl.

Vor allem Anfänger sind es, die sich eine Grundfertigkeit des Kanusports aneignen: die Eskimorolle, also die Methode, ein gekentertes Kajak schnell und ohne aussteigen wieder aufzurichten. Dies ist aus jeder Position mit einer Kombination aus Paddelschlag und Hüftbewegung möglich. Im Durchschnitt dauert das Manöver etwa zehn Sekunden, geübte Kanuten sind ein ganzes Stück schneller.



**Kondition und Koordination**  
Tobias Knopf führt den Ball mit dem Paddel