

# Training Hallenbad – Methoden und Inhalte

## **Grundprinzipien:**

Besprechen des Vorgehens  
Ständige Zuverlässigkeit  
Kleine Schritte  
Lernen durch Erfolg  
Fortschreitende Selbstbestimmung

## **Kontrollierter Ausstieg:**

Vertrauensaufbau/Abbau von Ängsten  
Kippen/Aufrichten des Bootes mit Doppelhandhaltung  
kurzes Tauchen  
Steigerung der Tauchphase  
Aufrichtenlassen  
Reihenfolge der Schritte des Aussteigens (Spritzdecke lösen, Kniee in die Mitte, Hände neben den Sitz, rückwärts rausrutschen, Rolle vorwärts mit Nase an der Luke)

## **Übungen mit statischem Gleichgewicht (Bewegungen um die senkrechte Wanderfahrerachse):**

Einstieg mit Paddelbrücke  
Richtig sitzen/Paddel- und Körperhaltung  
Grunds Schlag vorwärts/rückwärts (steiles Paddel, vorn Eintauchen, hinterm Sitz aufhören)  
Bogenschlag vorwärts/rückwärts (flaches Paddel, vorn Eintauchen, weiter Bogen bis hinter Sitz)  
Konterschlag zum Abstoppen der Drehung (immer auf der Seite des letzten Paddelschlags)  
adäquates Kombinieren der Paddelschläge (z. B. durch Zielfahren)

## **Übergang zum dynamischen Gleichgewicht (Bewegungen um die Längs- Wildwasserachse):**

Querziehen (mit Wurfensäcken von Helfern ziehen lassen, um Kippunkte zu erleben)  
flache Stütze  
in die Kurve anschieben  
selbst beschleunigen und Kurven fahren  
Steile Technik: Drehen mit statischem offenem Ziehschlag  
Schlagkombinationen

## **Eskimotieren:**

Treiben lassen mit gekipptem Boot (mit Schwimmhilfen)  
Hüftknick üben (Doppelhandhaltung, Ziel: wenig Armkraft, viel Hüftschwung)  
Bogenschlag zum Aufrichten (Paddel an der Oberfläche führen und danach Hüftknick)  
Paddelhang zum Aufrichten (Reinfallen – Nachgeben des Paddels – Hoch mit Paddel und Hüftknick)  
Orientierung unter Wasser (Paddelführung, Körperbewegung)

Kombination der Übungen zu Bogenschlag- oder Nahkampfrolle  
Weiterentwicklung zur Handrolle

***Unterschneiden (Bewegung um die Quer- Spielbootachse):***

Kehre mit Rück- oder Vorwärtsbogenschlag, „tiefer Konter“

Kurven auf negativer Kante fahren

Isolation von Oberkörper und Unterkörper (negativ Kanten): „Kante fahren“, negativ Kanten,  
Achten fahren