

Training Esbeck – Methoden und Inhalte

Strategien zum Befahren von Stromschnellen (Schwällen)

Reinlügen und Rauslügen (Ein- und Ausfädeln):

Du stellst dich flussab neben die Strömung und fädelst dich langsam in die Strömung ein, am Ende der Strömung wieder hinaus.

Vorteil ist, dass man/frau nicht „kantet“ muss. Es gibt aber auch Nachteile: Du verlierst sehr viel Höhe, weil du die ganze Zeit flussab fährst, du hältst dich sehr lange in der Verschneidungszone (Eddy) auf, oft ist der Auslauf eines Schwallts sehr unruhig, so dass du auf Pilze und Querströmungen angemessen reagieren musst.

Traversieren (Seilfähre):

Du stehst flussauf im Kehrwasser und tastest dich in die Strömung hinein, dabei musst du den Bug steil stromauf halten, gegebenenfalls sehr schnell wieder passend ausrichten. Dafür nutzt du Bogen- und Konterschläge (Schläge gegen die Strömungsrichtung sind wirksamer). Um die Stromschnelle zu durchqueren stellst du die Bootsspitze leicht in die gewünschte Richtung, auch sollte man leicht flussab aufkanten. Gute PaddlerInnen nutzen dabei Wellentäler!

Vorteil ist, dass du kaum Höhe verlierst. Nachteile: du musst sehr schnell reagieren können. Wenn du scheiterst, musst du dein Boot sehr schnell flussab aufkanten.

Ein- und Ausschlingen (S-Fahren):

Du stehst wieder flussauf im Kehrwasser. Dort beschleunigst du und kantest flussab; so überwindest du schnellstmöglich die Verschneidungszone. Setzt du den letzten Beschleunigungsschlag auf der flussabgewandten Seite, wirst du weiter in die Strömungsmittte getragen. Anschließend dreht die Strömung dein Boot. Bist du genauso schnell wie das Wasser unter dir, brauchst du nicht mehr aufzukanten. Willst du die Stromzunge verlassen, kehrt sich der Vorgang um: du kantest gegen das angestrebte Kehrwasser auf, paddelst zügig durch die Verschneidungszone und lässt dich vom Kehrwasser drehen. Du solltest dein Aufkanten erst beenden, wenn du keine Fahrt mehr gegenüber dem Kehrwasser hast.

Vorteile: Kurze Verweildauer in der Verschneidung, optimaler Krafteinsatz, sicheres dynamisches Gleichgewicht, wenig Höhenverlust. Nachteile: Hoher Anspruch an Boots- und Paddelbeherrschung, langes Verweilen im Eddy bei zögerlichem Agieren.

Techniken zum Befahren von Schwällen:

Flache Technik:

Du beschleunigst im Kehrwasser und kantest so weit flussab auf, wie das statische Gleichgewicht erlaubt. Die Bootsspitze wird durch die Strömung gedreht, dabei kannst du die flache Paddelstütze einsetzen, um ins dynamische Gleichgewicht zu wechseln. Anschließend agierst du wie beim „S“ beschrieben, es sei denn du willst traversieren.

Vorteil: du kannst vor der Aktion alles einstellen. Nachteil: während der flachen Stütze bist du nicht handlungsfähig.

Hangtechnik:

Du beschleunigst wieder schräg flussauf. Wird dein Boot durch die Strömung gedreht, kantest du stark flussab und gehst in den „Paddelhang“, indem du das Paddel flussab möglichst flach aufstützt

und dich die Strömung mitzieht. Bevor du so schnell bist wie das Wasser unter dir musst du dich wieder aufrichten, um ins statische Gleichgewicht zurückzukehren.

Vorteil: sieht sehr dynamisch aus. Nachteile: du paddelst gegen die Strömung statt sie zu nutzen, du musst gut abgestimmt reagieren. **Hauptproblem: Schulterverletzung, wenn dein Arm hinter den Kopf gerissen wird!** Deshalb wird diese Technik kaum noch genutzt.

„Steile“ Technik:

Du stellst dein Boot flussauf ins Kehrwasser neben der Strömung. Nun setzt du dein Paddel in die Strömung und ziehst so dein Boot mit statischen (oder dynamischen) Ziehschlägen in den Schwall. Dabei kantest du deutlich weniger als bei der flachen Technik. Das Paddel wird recht steil geführt und du dirigierst vorwiegend mit Paddeldrehungen dein Boot. Nutzt du den „offenen“ Ziehschlag statisch, kannst du danach sofort beschleunigen, da dein Paddel vorn am Boot bleibt.

Vorteil: du bleibst stets handlungsbereit und du nutzt die Strömung des Wassers optimal. Nachteil: Der Einsatz dieser Technik erfordert viel Übung und Feingefühl.

Was du noch in Esbeck üben kannst:

Einsatz von Vor- und Rücklage, Surfen, Walzen fahren, verschiedene Strategien und Techniken kombinieren, Carven, Rollen in der Strömung, Unterschneiden usw.