

Wassersport unterrichten

Autor(en): **Wyss, Martin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 7

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992974>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Kanufahren ist ein Ganzjahressport mit dem Sommer als Schwerpunkt. Die «Übungsplätze» sind mehrheitlich offene, oft fließende Gewässer. Dies verlangt von den Leitenden grosse Aufmerksamkeit und sorgsames Vorausschauen. Der Charakter der Gewässer ändert sich mit den Jahreszeiten und dem Wetter, manchmal langsam, manchmal aber sehr rasch.

Martin Wyss, J+S-Fachleiter Kanusport
Fotos: Daniel Käsermann

Sicherheitsdenken begleitet Unterrichtende von der ersten Minute an und

Didaktik am Beispiel Kanusport

Wassersport unterrichten

verlangt rasche Entscheide. Sie kennen ihre Sportart und vermögen ihre eigenen Fähigkeiten sowie Stärken und Schwächen ihrer Trainingsgruppe einzuschätzen.

Grundsätzliches zum Leiten

Auf dem Wasser braucht es eine klare Führung, um Risiken und Gefahren möglichst klein zu halten. Auf der ersten Lernstufe, beim Erwerben der Paddel-Grundfertigkeiten heisst dies: Die Jugendlichen werden aus Sicherheitsgründen etwas an der «kurzen Leine» geführt. Dies ist vor allem räumlich zu verstehen. In den Phasen des Anwendens und Gestaltens von Bewegungsfertigkeiten wie Bootsführung, Strömung nutzen oder Wasser lesen, ist es wichtig, die Eigenverantwortung der Jugendlichen zu fördern. Die Begleitung durch die Leitenden geschieht häufig aus dem Hintergrund und wird mehr und mehr zu einer Beratung oder Assistenz, welche von den Schüler/-innen verlangt werden kann.

Vorbereiten einer Lektion

Der Leiter oder die Leiterin sind frühzeitig im Bootshaus, um das Material zu prüfen und bereitzustellen. Meist kommen nicht alle Kinder gleichzeitig, deshalb können die Ankommenden sogleich in die Vorbereitungen einbezogen werden. Mit soviel Material gibt es immer kleine Reparaturen und Anpassungen vorzunehmen, bei denen die Kinder gut mithelfen können und Verantwortung übernehmen sollen.

Einstimmen und Aufwärmen

Schon beim Bereitstellen der Boote und des Kleinmaterials, beim Aufblasen von Luftsäcken und vielem mehr, beginnen die Kinder sich auf das «Schiffifahren» einzustellen und zu freuen. Die Art und Weise, wie sie dabei von den Leitenden unterstützt und begleitet werden, bestimmt zu einem wesentlichen Teil den Beginn des Trainings.

Einlaufen, Aufwärmen, Beweglichkeits- und Kräftigungstraining sollen gezielt auf die jeweilige Trainings-



Das Schwimmbrett unter erleichterten Bedingungen des Hallenbades als Lernhilfe eingesetzt.

(Foto: Hugo Rust)

gruppe ausgerichtet sein. Boote schleppen oder ein kleines Spiel und schon sitzen die Kinder in ihren Booten. Sie kommen ja zum Kanufahren und nicht zu einem Lauftraining!

Ganz anders sieht es für die 16- bis 18-jährigen Nachwuchswettkämpfer/-innen aus. Um für die bevorstehende Trainingseinheit bereit zu sein, braucht es eine gezielte Vorbereitung an Land und auf dem Wasser. Beim physischen Aufwärmen wird automatisch auch die gedankliche Vorbereitung auf das Training angesprochen. Dem Einfahren auf dem Wasser fällt eine grosse Bedeutung zu. Es soll klar auf das Lektionsthema wie Techniktraining, Intervalltraining, Grundlagenausdauer usw. ausgerichtet werden. Spielformen, Gleichgewichtsübungen, erlernte Schlagkombinationen, kleine Wettkämpfe oder Partnerübungen sind einige Bewegungsmöglichkeiten der ersten Phase auf dem Wasser.

Lernaufgaben

Das Kanufahren lebt von Herausforderungen und Spannungen, weckt Emotionen und führt oft zu kleinen Erfolgserlebnissen. Für jede Lernstufe und Alterskategorie gibt es unzählige Möglichkeiten, herausfordernde Aufgaben zu stellen. Es ist für eine 10-jährige Schülerin genauso spannend, erfolgreich um einen Brückenpfeiler zu fahren, wie für die Wettkämpferin, eine Torkombination mit wenig Schlägen in einer vorgeschriebenen Zeit zu bewältigen. Je offener die Aufgabenstellung ist, umso mehr Möglichkeiten haben die Schüler, ihren eigenen Lernweg zu finden.

Beispiel einer offenen Aufgabenstellung:

Versucht den Fluss zu traversieren unter Ausnützung des kleinen Kehrwassers in der Mitte der Strömung. Eine solche Aufgabe weckt Interesse und Spannung. Während einer festgelegten Zeit können Lösungswege gesucht, ausprobiert und verändert werden. Dadurch entstehen Variationen von Winkelstellungen, Geschwindigkeiten, Bootsführungen und Schlagkombinationen, welche untereinander verglichen und vorgestellt werden können.

Die Situation auf dem Fluss bestimmt die Lernsituation:

Der kürzeste Weg ist nicht immer der schnellste; Umwege bringen Bewegungserfahrungen und können individuell gestaltet werden.

Lernen durch Nachahmen

Kinder lernen ganzheitlich und zu einem grossen Teil durch Nachahmung. Dies verlangt von den Leitenden



Das Führen einer Gruppe verlangt Übersicht und genügend technische Reserve zur Gewährleistung der Sicherheit.

(Foto: Daniel Käsermann)

den ein gutes technisches Rüstzeug. Eine elegante Drehung, Traversieren einer Strömung mit Aufkanten des Bootes, korrektes Streckenpaddeln – alles wird von Kindern auf Anhieb gelernt, falls die Bewegungsabläufe richtig vorgezeigt werden. Die klare Demonstration eines Rundschlages ersetzt tausend Worte und führt erst noch rascher zum Erfolg. Je weiter die Jugendlichen fortgeschritten sind, desto besser ist ihre Bewegungsvorstellung und umso häufiger kann eine Demonstration zusätzlich kommentiert, also verbal unterstützt werden.

Betreuung auf dem Wasser

Wie eingangs erwähnt, beginnt die Planung des Kanuunterrichts mit der Sicherheit. Ein Grossteil der Organisation, wie Wahl des Gewässers, Gruppengrösse, Dauer der Lektion und Ausrüstung stehen im Einklang mit der Sicherheit.

Beim Unterrichten auf dem See kann mit wenig organisatorischen Massnahmen eine grössere Gruppe unter Kontrolle behalten werden. In Notsituationen ist es auf stehendem Gewässer möglich, alle Bewegungen zu stoppen, damit die Leitenden geeignete Informationen und Massnahmen einbringen können.

Wesentlich anders sieht es auf fließenden Gewässern aus: Um optimale Sicherheit zu gewährleisten, empfiehlt es sich auf einer Flussfahrt, zwei Leiter/-innen pro Gruppe einzusetzen. Technische, konditionelle und mentale Reserven der Leitenden müssen auf Fließgewässern so gross sein, dass sie jederzeit in der Lage sind einzugreifen, zu helfen, zu retten und gleichzeitig den Rest der

Gruppe sicher zum Ufer zu begleiten. Die Gruppengrösse beträgt nur 3 bis 5 Schüler/-innen. Liegt der Übungsplatz an einem festen Standort, kann die Gruppe leichter betreut werden. Bei Fortgeschrittenen ist es sogar möglich, das Training vom Ufer aus zu leiten. Bei dieser Unterrichtsform sind individuelle Aufgabenstellungen mit entsprechenden Einzelkorrekturen sehr gut realisierbar. Nicht zu vergessen ist die erschwerte Kommunikationsmöglichkeit am rauschenden Wasser.

Lernhilfen und Rückmeldungen

Bojen, Pfosten, Brückenpfeiler, Steine und Slalomtore sind Hilfen beim Definieren von Lernaufgaben, beim Training von präzisen Bewegungsabläufen oder bei Zeitläufen. Im Wettkampfbereich kommen Videokamera und Stoppuhr zur Anwendung, um die Bewegungsqualität- und Intensität zu verbessern. Diese Instrumente erlauben den Leitenden, unmittelbare und präzise Rückmeldungen zu geben. Trotzdem ist ein geübtes Trainerauge unerlässlich. Bei Rückmeldungen soll auch die Innensicht der Lernenden miteinbezogen werden.

Auspaddeln

Jede Kanulektion braucht gegen Schluss eine beruhigende Phase. Gemeinsames Auspaddeln, Plaudern, Analysieren oder Kritisieren der erlebten Trainingseinheit fördert die Gruppendynamik und führt auch persönlich zu einem ruhigen Abschluss des Trainings. Zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprophylaxe gehört nach einem intensiven Training ein Dehn- und Entspannungsprogramm. ■