

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Unsere Monatslektion

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

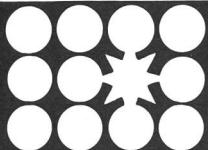
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# UNSERE MONATSLEKTION

## Kanu

Thema: Spiel- und Trainingsformen für die Technikschulung

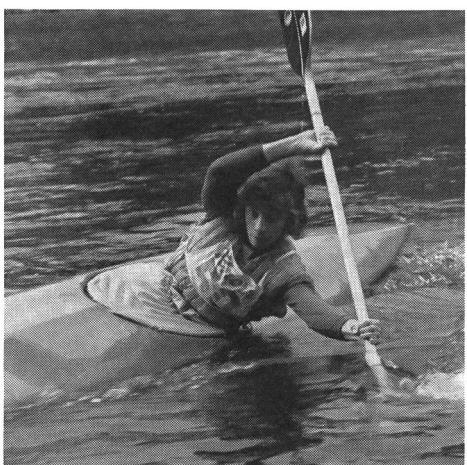
Stufe: 2 / Fortgeschrittene

Dauer: 90 Minuten

Text/Zeichnungen: Peter Bäni

Foto: Hugo Lörtscher

Anmerkung: Die Lektion ist für ruhiges (See) und/oder langsam fliessendes Wasser bestimmt und muss im Einzelfall den örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.



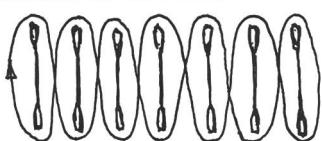
### I. Einleitung

Ziel: Physische und psychische Sensibilisierung für den Hauptteil der Lektion.

#### 1. Einlaufen und Gymnastik mit Paddel (10 Minuten)

Schüler schon angezogen für den Kanunterricht

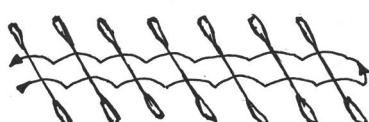
##### 1.1. Slalomlauf um die Paddel



Die Paddel liegen in Reihe mit zirka 2 m Abstand auf dem Boden.

- Gruppe umläuft hintereinander die Paddel
- $\frac{1}{2}$  Drehung und in Gegenrichtung weiterlaufen

##### 1.2. Laufen und springen über die Paddel



Paddel wie bei 1.1. auf dem Boden.

- Im Trab überlaufen
- Laufsprünge
- Froschhüpfen

##### 1.3. Arm – Schultergürtel: Trockenpaddeln mit Partner



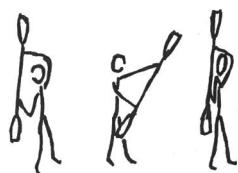
Partner einander zugewandt, Grätschstellung: normales Paddeln vorwärts (der Partner muss rückwärts paddeln).

##### 1.4. Wirbelsäule seitwärts: Drehung seitwärts



Grätschstellung: Paddel in Hochhalte, wippen seitwärts links und rechts.

##### 1.5. Wirbelsäule drehen: Rotation



Grätschstellung, Paddel in vertikaler Stellung: drehen des Rumpfes nach links und rechts.

##### 1.6. Wirbelsäule vorwärts: Gleichgewichtsübung



Im Sitz Beine frei schwappend abwechselnd über und unter dem Paddel strecken.

##### 1.7. Wirbelsäule rückwärts: Wiegen



Bauchlage, Paddel in Vorhalte.

##### 1.8. Beine: Figuren hüpfen



Paddel auf dem Boden

- a) mit einem Bein
  - b) von einem auf das andere Bein
  - c) mit geschlossenen Beinen
- vorwärts/rückwärts – hüpfen
  - Viereck – hüpfen
  - Achter – hüpfen

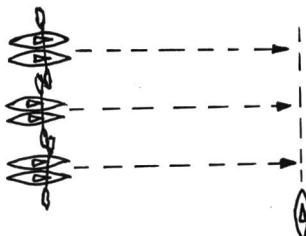
##### 2. Einfahren im Boot (10 Minuten)

###### 2.1. Slalomfahren in der Gruppe

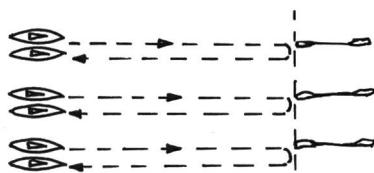


Gruppen zu 3 bis 5 Boote fahren in Kolonne mit einem Abstand von einer Bootslänge Zwischenraum: jeweils das hinterste Boot fährt mit erhöhter Geschwindigkeit im Slalom an die Spitze.

## 2.2. Paar-Wettrennen mit einem Paddel



a) Paare (2 Boote) stellen sich in Linie auf. Pro Paar steht nur ein Paddel zur Verfügung. Welches Paar überquert zuerst gemeinsam die Ziellinie?



b) Die Paare starten ohne Paddel indem sie sich nur mit den Händen vorwärts bewegen und holen so das im Wasser liegende oder beim Leiter befindliche Paddel (1 pro Paar). Welches Paar ist zuerst gemeinsam am Ausgangspunkt zurück?

c) Varianten nach Belieben.

## II. Hauptteil (60 Minuten)

Ziel: Technische Schulung an verschiedenen Stationen.

### Durchführung:

- an 3 vorbereiteten Stationen wird gleichzeitig geübt
- die 4. Station (Parcours) absolvieren alle gleichzeitig
- 3 etwa gleichstarke Gruppen bilden
- pro Station 15 Minuten inklusive Wechsel
- Material: Bojen (Sagex) oder etwas Ähnliches mit Stein verankert

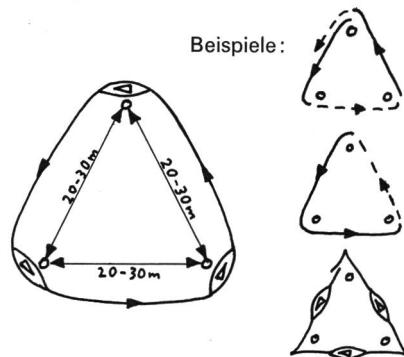
### 1. Station: Training im Dreieck

#### Aufträge:

- a) Schüler auf alle 3 Ecken verteilt, 1 Seitenlänge schnell, 1 Seitenlänge langsam, usw.
- b) dito a) 2 Seiten schnell, 1 Seite langsam, usw.
- c) Gleichmässiges Tempo, so dass alle Schüler immer gleichzeitig «ihre» Ecke erreichen.

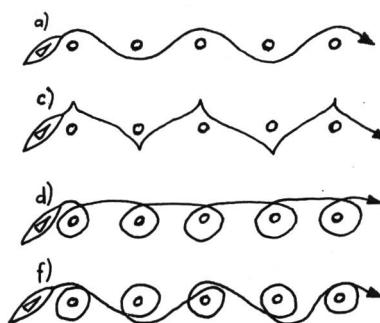
#### d) Varianten:

- von a), b), c)
- mit Umrunden der Eckpunkte
- 1 Seite vorwärts, 1 Seite rückwärts, usw.



## 2. Station: Schulung Slalom

Anlage: 5 Bojen oder ähnliches in Linie mit zirka 4 m Abstand.

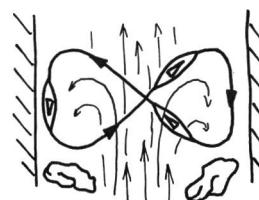


#### Aufträge:

- a) vorwärts – fahren
- b) rückwärts – fahren
- c) Kombination vorw./rückw. – fahren
- d) Umrunden der Markierung rechts
- e) Umrunden der Markierung links
- f) Kombination links und rechts umrunden

## 3. Station: Ein- und Ausbiegen

Anlage: vorteilhaft in leicht fliessendem Wasser, wenn möglich mit Kehrwasser links und rechts.



#### Aufträge:

- a) Ein- und Ausbiegen nur links vorwärts
- b) Ein- und Ausbiegen nur rechts vorwärts
- c) Verbindung von a) und b) als Achterschlaufe
- d) Varianten: a), b), c) rückwärts

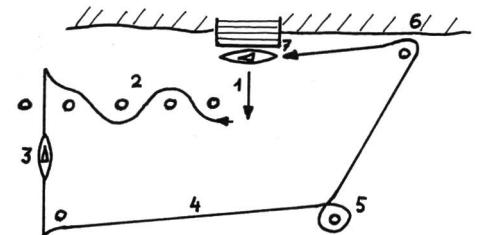
## 4. Station: Parcours – Wettkampf

Zweck: Anwendung und Selbstkontrolle des vorangegangenen Unterrichtes

Anlage: Einbezug von vorhandenen Einrichtungen wie Steg, Brücke, Pfähle, Bojen, Slalomstangen, usw.

#### Durchführung:

- erklären, vorzeigen
- Schüler üben lassen
- Gruppenwettkampf auf Zeit



#### Beispiel:

- 1 Start am Steg durch paralleles Seitwärtsverschieben
- 2 Slalom
- 3 Rückwärtsstrecke
- 4 Vorwärts
- 5 Boje umrunden
- 6 bereitgelegter Gegenstand holen am Ufer
- 7 Ziel: Gegenstand auf Steg deponieren

## III. Lektionsabschluss (10 Minuten)

Ziel: Beruhigung

- locker zurückfahren zum Bootshaus, wenn nötig Material abräumen und mitnehmen
- Boote und Zubehör wegräumen
- Körperpflege
- Trainingsbesprechung und Informationen