

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 5

**Artikel:** Squirt : dreidimensionaler Kanusport

**Autor:** Geiger, Mirjam

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993439>

### **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**

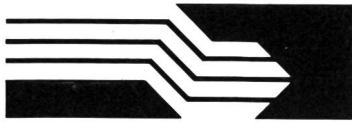
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.04.2026

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



**Von Artisten, Kerzen und Pirouetten:**

## Squirt – dreidimensionaler Kanusport

Mirjam Geiger

Fotos Patrick Feisthammel, Zürich. Illustrationen aus «The Squirt Book»

*Einige Mitglieder der Schweizer Kanu-Nationalmannschaft brachten Mitte 1988 eine neue Dimension des Kanufahrens aus den USA in die Schweiz. Anlässlich der Vor-WM an der Ostküste von Amerika lernten sie den Squirt-Sport kennen. Kontakte nach Frankreich, wo die ersten Boote auf europäischem Boden hergestellt wurden, verhalfen dieser neuen Sportart zum Einzug in die Schweiz. Was aber ist «Squirt?»*

Mirjam Geiger, 29, ist seit 15 Jahren aktive Kanufahrerin mit J+S-Leiter 2-Brevet und gegenwärtig Präsidentin des Kanuclub Zurzach. Sie arbeitet in einem Forschungslabor der medizinischen Poliklinik Zürich. Kontakt zu «Squirt» erhielt sie über einen Clubkameraden, der seinerseits an der Vor-WM in Maryland 1988 auf dieses faszinierende Spiel mit dem Wasser stiess.

### Was ist «Squirt»?

Wer das englische Wort Squirt im Wörterbuch nachschlägt, stösst auf Übersetzungen wie «spritzen», «aus einer schmalen Öffnung plötzlich hervorschiessen». Diese beiden Begriffe geben aber nur dürftige Beschreibungen. Squirt-Kanuten sind Artisten, welche mit ihren Booten Kerzen, Pirouetten und Überschläge produzieren und im Wildwasser mit den Läufen, Schwällen und Wirbeln spielen. Sie sind mit den Hot-Dog-Spezialisten unter den Skifahrern zu vergleichen; Freude, Bewegung, Phantasie und Ästhetik sind ihre Leitmotive.

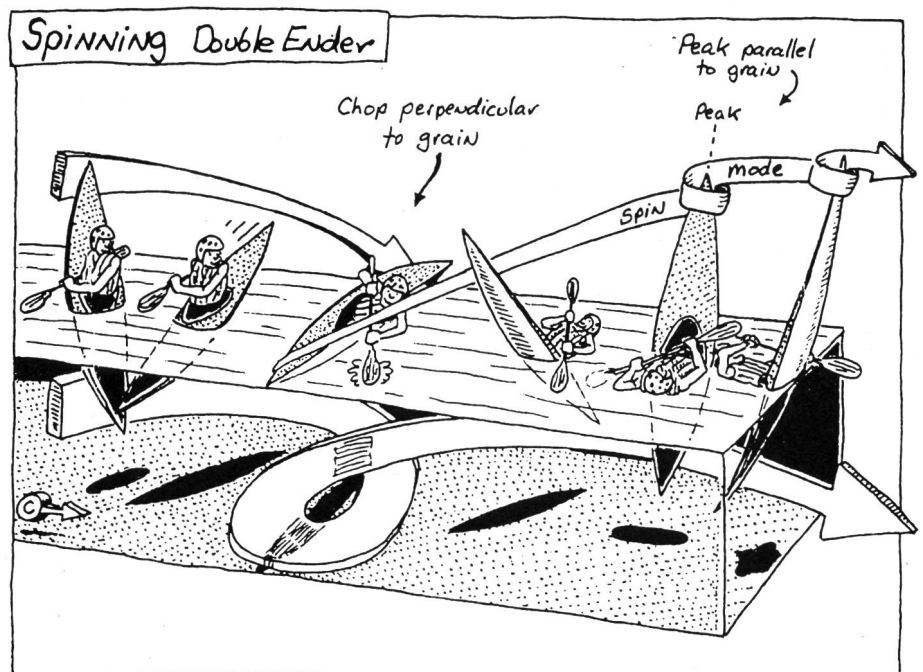
### Überspitzte Wettkampftechnik

Die Idee mit dem Wasser zu spielen, ist unter den Kanuten in der Schweiz nicht neu. Bis vor kurzem musste man jedoch die Wasserkraft eines kleinen Falles oder einer Walze ausnützen, um akrobatische Kunststücke wie Kerzen oder Saltos auszuführen. Ein geeigneter Ort für solche Darbietungen war ein kleiner Schwall bei Bremgarten, wo während einiger Jahre sogar Akrobatik-Schweizer-Meisterschaften stattgefunden haben. Voraussetzung waren sehr stabil gebaute Boote. Flache Wettkampfboote, das merkte man bald, reagierten zwar viel schneller und heftiger in diesen Situationen, wiesen aber nachher meist massive Risse und sogar Bruchstellen auf.

### Wie fast immer: aus Amerika

Der eigentliche Impuls für den Squirt-Sport kam aus dem Lager der Slalomwettkämpfer, welche durch bewusst «falsche» Gewichtsverlagerungen des Körpers und eine spezielle Paddeltechnik schnelle Richtungsänderungen und das Unterschneiden der Torstangen provozieren. Nach amerikanischer Quelle, wo das Squirten schon sehr

verbreitet ist, war der «Erfinder» dieser neuen Technik ein gewisser Eric Evans, der 1970 bei den US-Slalom-Meisterschaften mehr zufällig als gewollt diese Technik praktizierte, um sich aus einer aussichtslosen Situation zu retten. Squirt-Experten behaupten heute sogar, dass Rennen zu gewinnen viel damit zu tun habe, wie effizient man die Squirt-Technik beherrsche und einsetze. Einige Slalomfahrer übten dieses Torstangen-Unterschneiden bewusst, um etwas Show zu machen, indem sie die Spitze des Bootes möglichst hoch über den Wasserspiegel zu bringen versuchten. Dies war der Anfang für Tricks, Figuren und Kunststücke auf dem Wasser.



«Spinning double ender» ist eine Art Doppelschraube mit der Bootsspitze in der Luft.

## Boote wie Surfbretter

Spezielle Boote wurden entwickelt, um jede Bewegung und jeden Paddelschlag noch effizienter auf das Boot übertragen zu können. Es sind dies Boote, die ein konkaves Oberdeck besitzen und so eher einem Surfbrett gleichen, als einem Kanu. Diese Bauweise verringert das Volumen wesentlich, was zu einer schnelleren Reaktion des Bootes auf jegliche Einwirkungen führt. Das auf Körpergrösse, Gewicht und sogar Schuhnummer zugeschnittene Squirt-Kanu lässt dem Fahrer kaum Bewegungsfreiheit und verhilft ihm zu einem engen Körperkontakt mit dem Boot. Nachteile dieses Eingequetschtseins sind etwa zerschundene Beine und Füsse, ein «Markenzeichen» der Squirter. Die übrigen Masse gleichen denjenigen eines normalen Kayaks: Länge 3,30 bis 4,00 Meter, Breite 0,60 Meter. Neuerdings werden sogar Squirt-Boote für Kanadier-Fahrer hergestellt.

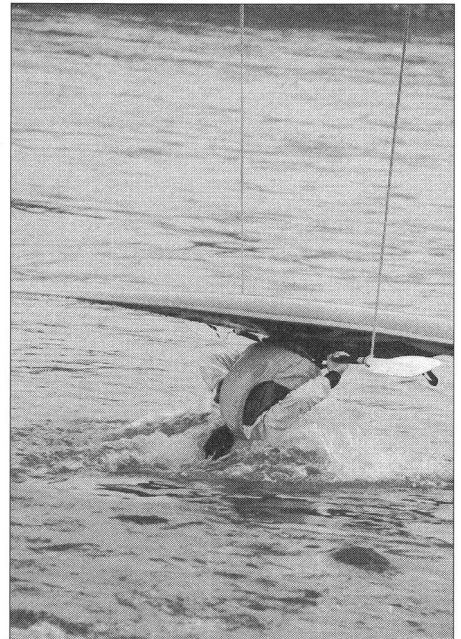
Durch die extremen Volumenverhältnisse bewegt sich das Wasserdruck-Stabilitätsverhältnis in einem Grenzgebiet und das Squirt-Boot hat nur 51 Prozent Chance, auf dem Wasser zu schwimmen, wie der amerikanischen «Squirt-Bibel» zu entnehmen ist. Somit ist auch kaum davon zu reden, dass das Boot schwimmt; es schwebt vielmehr im Bereich der Wasseroberfläche.

## Squirt = Körperbeherrschung

Es haben sich zwei Richtungen im Squirt-Sport entwickelt. Man kann durch reinen Körpereinsatz gezielte Paddelschläge und bewusst eingesetzte Gewichtsverlagerungen Figuren auf dem Flachwasser vollführen. Es gibt bereits eine ganze Reihe spezieller Varianten von Kerzen und Pirouetten oder komplexeren Vorführungen wie das Rad, das mehrere Tricks aneinander reiht und ein hohes Mass an Körperbeherrschung verlangt. Wer diese komplizierten Abläufe, die immer voraussetzen, dass man mit den Gedanken bereits 1 bis 2 Schritte weiter ist, beherrscht, kann sogar noch zusätzliche Paddelspiele einflechten. Dies ist dann die ganz hohe Kunst des Squirtens!

### Auf dem Wildbach

Eine zweite Möglichkeit dieses Sportes bietet der Wildbach, wo die Squirter «mit Anmut und Schwung zwischen Steinen, Wellen und Walzen hinuntertanzen». Wer sich jedoch auf den Fluss wagt, sollte schon ein extrem guter Kanute sein, da unvorhergesehene kleine Wirbel und Läufe eine extrem starke



*Solche Aufhängevorrichtungen erleichtern das Lernen von Fertigkeiten und Figuren.*

Wirkung auf das Boot haben, welcher mit Körperkraft oft nur schwer oder gar nicht beizukommen ist. Perfektes Eskimotieren und Kenntnis des Wassers sind ebenso Voraussetzungen wie das Talent, sich von einer Sekunde auf die andere auf eine neue Situation einzustellen und dabei die nächste schon zu erahnen. Die sehr enthusiastisch ge-

schriebene amerikanische Squirt-Bibel meint dazu treffend: «Der Fluss verlangt eine gewisse Disziplin, wir haben die Möglichkeit, uns durch seine Strukturen zu kämpfen. Das Können besteht darin, dem von der Natur vorgegebenen Weg zu folgen und dabei Harmonie, Phantasie und Spritzigkeit zu bewahren.»



*Abtauchen mit dem Bug: eine Basisübung.*

## Der Squirter – ein Showman?

Die Persönlichkeit jener Kanuten, die auf das Squirt-Boot umsteigen, lässt sich relativ eng umschreiben. Sie sind geschickt und wendig, haben ein schnelles praktisches Auffassungs- und Reaktionsvermögen und freuen sich am Spiel und Tanz mit dem Wasser. Weitere Voraussetzungen für einen Squirter sind auch eine perfekte Technik und sicheres Eskimotieren. Gerade beim Tanz von Wirbel zu Wirbel auf einem Fluss muss jeder Schlag perfekt sitzen, da dieses Boot keine Fehler zulässt.

Ganz nach dem amerikanischen Ideal der Freiheit und dem Leben in der Gegenwart, empfindet der Squirter jedes Wasser als Herausforderung und Bereicherung für sein Leben: «Das Leben entfaltet sich, wenn wir etwas daraus machen und wiederholt sich, wenn wir an Ort bleiben.» Die Freude am Aussergewöhnlichen, das den Fahrer selber, wie auch die Zuschauer begeistert, bewegt den Squirt-Sportler, immer mehr und immer «Verrückteres» zu versuchen. Dieser Hang zur Show sitzt wahrscheinlich bei jedem Squirter irgendwo, mehr oder weniger verborgen. Sich nicht von momentanen Lauenen mitreissen zu lassen, sondern auf

sich selbst, auf Boot und Wasser zu konzentrieren, ist jedoch für den Sportler beinahe lebenswichtig.

## Gefahren

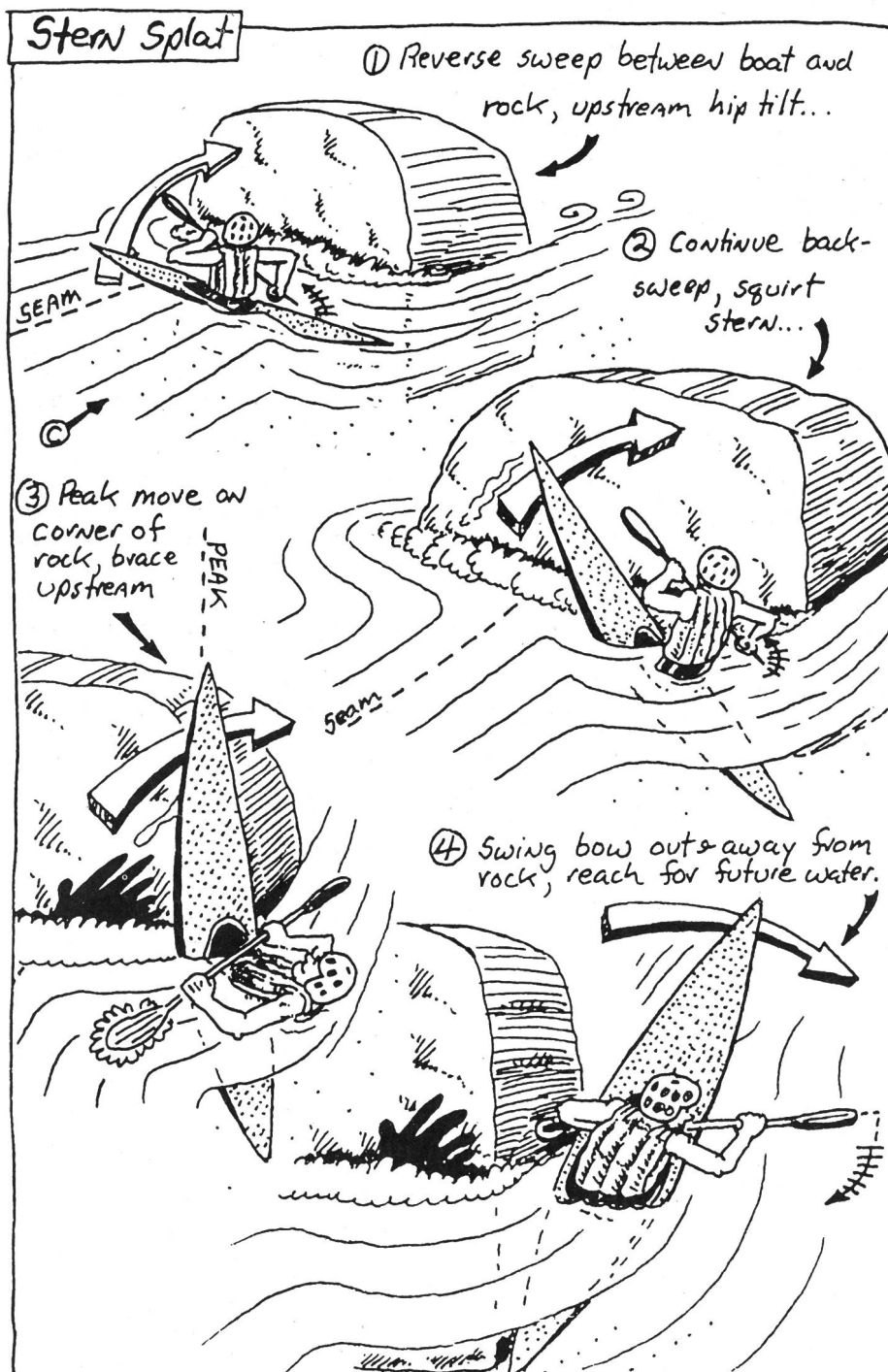
Die meisten Sportarten, die in den letzten Jahren neu aufgekommen sind, beinhalten etwas Aussergewöhnliches und sind meistens nicht ganz ungefährlich, wenn man sich nicht an die Spielregeln hält und gewisse Schutzmassnahmen befolgt.

Beim Squirt-Sport steht wohl der Alptraum vieler Kanuten im Vordergrund, beim Kentern nicht aus dem Boot herauszukommen. In einem Squirt-Boot ist dies auch extrem schwierig, und deshalb sollte sich jemand, der das Eskimotieren nicht sicher beherrscht, nicht auf einen Fluss wagen. Auch sollte man sich, wie es eigentlich im Kanusport selbstverständlich ist, niemals im Squirt-Boot alleine auf dem Wasser aufhalten. Gewisse Figuren des Squirtens fordern ein Verhalten im Kanu, das man den Anfängern immer als falsch oder gar gefährlich vorhält. Beispiele: Widersinnige Gewichtsverlagerungen, die einem Anfänger zu seinen ersten Kentererlebnissen verhelfen oder gar gefährliches Aufstellen des Bootes an einem Stein, das auch erfahrene Kanuten schon in auswegslose Situationen gebracht hat. Eine Sicherung, sei sie vom Wasser oder vom Land aus, ist unbedingt notwendig.

Neben diesen Gefahren, die Konzentration und Vernunft verlangen, gibt es noch weitere wichtige Verhaltensregeln: Misshandelte Füsse und Beine sind kaum zu vermeiden, da schon das Ein- und Aussteigen kaum ohne Kratzer zu überstehen ist. Bis zu einem gewissen Grad lässt sich da mit der Innenauskleidung des Bootes abhelfen. Viel Spielraum bleibt jedoch nicht. Kenntnisse des Wassers wurden schon früher als wichtiger Punkt festgehalten. Neben unvorhergesehenen Wasserbewegungen spielt auch der Wasserstand eine wesentliche Rolle. Die neue dritte Dimension kann nämlich unliebsame Begegnungen mit Steinen, die von der Wasseroberfläche aus nicht einsehbar sind, schaffen. Einerseits besteht das Risiko von Schlägen für Rücken und Hüften, andererseits ist die Verleimung zwischen Ober- und Unterdeck eine so delicate Sache, dass es sich nicht lohnt, einen Riss zu riskieren.

**Der Fluss ist rein, einsam und vor allem gerecht.**

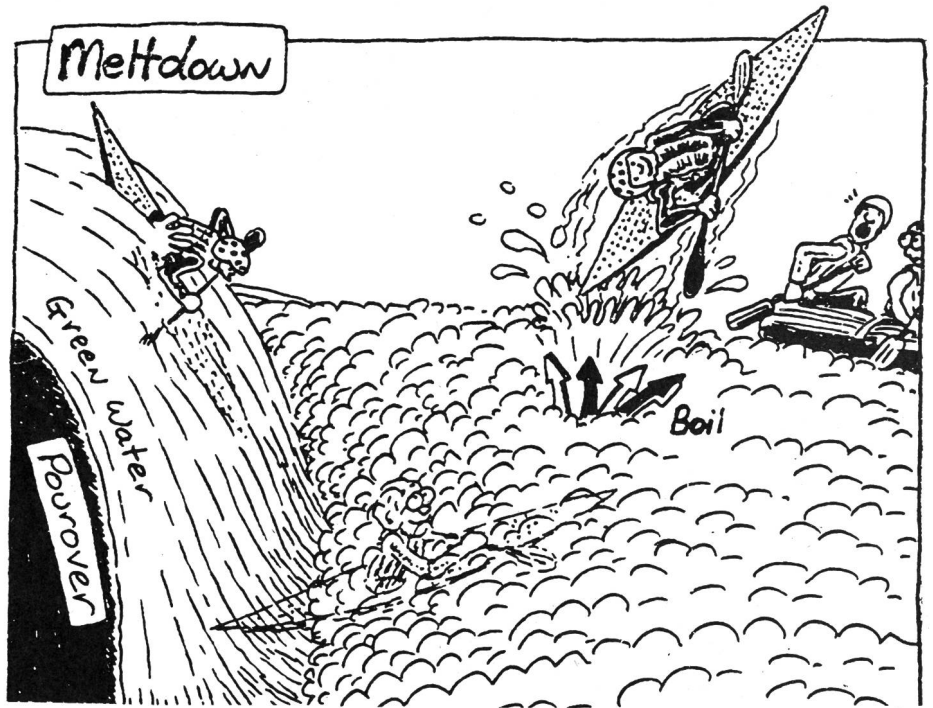
Zitat aus «The Squirt Book»



Der «Stern Splat» ist eine Spielform im Wildwasser vor einem Felsen: Abtauchen mit dem Heck und Hinüberziehen der Spitze ins abziehende Schwallwasser. Nur für Könnler!

## Schutz vor Nässe und Kälte

Durch den intensiveren Kontakt der ganzen Einheit Boot/Kanute mit dem Wasser, sollte man sich gegen Unterkühlung schützen. Gerade im Bereich der Niere, welcher sich in diesem Boot dauernd unter dem Wasserspiegel befindet, ist ein effizienter Wärmeschutz unbedingt erforderlich. Neoprenanzüge oder mindestens Hose und Gurt aus diesem Material scheinen neben warmer Grundbekleidung den besten Schutz zu bieten. Mehr gefährdet als beim normalen Kanufahren ist auch der Kopf. Der häufige Wasserkontakt kann sowohl für Ohren wie auch für die Nase Beeinträchtigungen bringen. Unterkühlung und dauernd feuchte Umgebung können zu Beschwerden führen, auch chronischen. Helm, Ohrstöpsel und Nasenklemmen sind Möglichkeiten, sich zu schützen. Als oberstes Gebot gilt jedoch auch hier: Den Sport nie übertreiben! Auf einen Nenner gebracht: Der Squirter befindet sich im Zwiespalt von totalem Erlebnis und Ge-



Runter geht's beim «Meltdown», beim anschließenden «Sprung» wieder hinaus in die Luft!



Vom Brückengeländer im freien Fall.

fährdung. Er hat es jedoch selbst in der Hand, auf welcher Seite des Grates er sich bewegen möchte.

## Ausbildung: Ja oder nein

Bei jeder neuen Sportrichtung stellt sich die Frage: Soll dieser Sport einigen «Spinnern» und Autodidakten vorbehalten bleiben oder bewusst in eine Schulung aufgenommen werden? Diese Frage wird bei Sportarten, die gewisse Gefahren in sich bergen, um so delikat, je wichtiger die Frage der Verantwortung sich stellt. Mit einem Einbezug des Squirtens in Kanu-Kurse kann man verhindern, dass unerfahrene Kanuten ihre ersten Paddelschläge im Squirtboot ohne Anleitung und Überwachung ausführen. Unfälle von sogenannten Autodidakten sind einer Sportart, die sich zu etablieren versucht, abträglich, besonders weil sie zu verhindern wären.

Wer eignet sich, das Squirten zu erlernen? Es sollte selbstverständlich sein, dass nur gute Kanufahrer den Schritt ins Squirtboot wagen. Es ist nicht wesentlich, ob sie aus dem Lager der Wettkämpfer oder der Tourenfahrer kommen: wichtig sind Wasserkenntnis, Reaktionsvermögen, Übersicht und die Fähigkeit, neue Situationen zu erkennen und sich sofort darauf einzustellen.

## Keine Experimente

All diese Faktoren benötigen eine gewisse Reife auf der körperlich-sportlichen Seite wie auch der Vernunft. Aus diesen Ausführungen sollte klar hervor-

gehen, dass das Squirten bei fortgeschrittenen Gruppen, niemals aber bei Anfängern eingeführt werden sollte. Da der eine oder andere Jugendliche sicher das Verlangen verspürt, diese «dritte Dimension» auszuprobieren, kommen die Leiter wohl kaum darum herum, das Squirten als Möglichkeit aufzuzeigen. Wichtig ist jedoch eine gewissenhafte Aufklärung über die Gefahren, spezielle Techniken und Tricks, da Squirten ein Lernen auf der Basis von Versuch und Irrtum nur bedingt erträgt. Auch sollte den Kursteilnehmern die Verantwortung klargemacht werden, die sie sich und ihren Kollegen gegenüber haben; sie müssen sich bewusst sein, dass ein Ausleihen des Bootes an einen unerfahrenen Kameraden schwerwiegende Folgen haben kann.

Um Squirten einzuführen, eignet sich sicher ein See oder wenn die Möglichkeit besteht, sogar ein Schwimmbad, falls es genug breit ist. Es geht vorwiegend darum, Bewegungen zu üben und die Reaktion des Bootes auf die verschiedenen Paddel- und Körpermanöver zu erfahren. Bei allen Lernübungen muss jedoch eine optimale Sicherung gewährleistet werden.

## Fazit

Wenn man sich an alle Verhaltensregeln hält und die Vernunft mitfährt, eröffnet das Squirten nicht nur bildlich gesehen eine neue Dimension. Es gibt dem Athleten das Gefühl, mit dem Boot und dem Wasser eins zu sein und sich völlig harmonisch mit der Natur zu bewegen. ■