

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 4

Artikel: Wildwassersport Lernwege und Methoden

Autor: Wyss, Martin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993185>

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: 12.01.2026

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



Lernen und Lehren

Wildwassersport Lernwege und Methoden

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

Beim Erstellen der Lernstrategie zur Verbesserung einer sportartspezifischen Fertigkeit, sind genaue Kenntnisse der Rahmenbedingungen der Sportart sowie Informationen über Ausbildungsstand und Belastbarkeit der Lernenden unsere Ausgangspunkte.

Erst wenn wir diese beiden Faktoren ergründet haben, können wir die methodischen Überlegungen beginnen.

Merkmale des Wildwassersportes

- Kanusport wird unter freiem Himmel betrieben.
- Untergrund oder Übungsplatz sind ständig in Bewegung d.h. es braucht Zeit, um eine Aktivität auf dem Fluss zu stoppen.
- Derselbe Übungsplatz, sprich Flussabschnitt kann sich je nach Tages- oder Jahreszeit in Grösse und Schwierigkeitsgrad stark verändern.
- Ein zentrales Ziel beim Ausüben des Kanusportes, ist das Beherrschen unseres Sportgerätes, des Bootes.
- Dieses Sportgerät soll von uns so eingesetzt und beherrscht werden, dass wir fähig sind, einen von uns gewählten Flussabschnitt zu bewältigen.

- Der Sicherheit wird ein grosser Stellenwert einberäumt, trotzdem ist Kanufahren nicht gefahrlos. Bei jeder

Drei Lernstufen

1. Lernstufe (Grobform/Einführung)

Beispiel:

Eskimotieren lernen im Hallenbad

2. Lernstufe (Feinform/Schulung)

Beispiel:

Bewusstes Eskimotieren auf dem See und in leichter Strömung

3. Lernstufe (Anwendung/Training)

Beispiel:

Unvorhergesehenes Eskimotieren auf Wildwasser

Flussfahrt bleibt ein Restrisiko, welches wir nicht ausschliessen können und wollen.

Ausbildungsziele

Die Abbildung 1 zeigt die drei Lernstufen und deren Anwendungen in einer Übersicht. In den weiteren Ausführungen

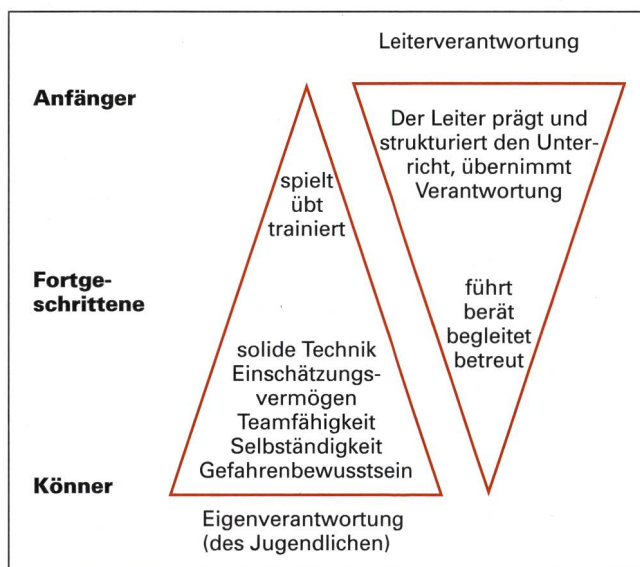


Abb. 1: Von der Leitterverantwortung zur Eigenverantwortung

konzentriere ich mich auf die Lernstufe 2, d.h. fortgeschrittene Kanufahrerinnen mit solider Grundtechnik.

Merkmale der Lernstufe 2

a) **Nebst allgemeiner Informationsverarbeitung müssen auch Bewegungsempfindungen (kinästetische Informationen) gezielt ausgewertet werden können.**

Beispiel:

Zielvorgabe: Traversieren einer starken Strömung, ohne dabei an Höhe zu verlieren.

Beim Lospaddeln haben wir die Information Strömungsstärke in die Bestimmung des Anfahrtswinkels miteinbezogen. Wird unser Boot jedoch in der Mitte des Baches von einer Welle angegriffen und quergestellt, müssen wir fähig sein, sofort und ohne Überlegung zu reagieren und eine Korrektur anbringen, um das angestrebte Ziel auf der anderen Flussseite zu erreichen.

b) **Bewegungsabläufe müssen zunehmend bewusster kontrolliert werden können.**

Beispiel:

Zielvorgabe: Präziser Stopp im Kehrwasser hinter einem Stein.

Bei der Anfahrt in ein Kehrwasser entscheiden wir, mit welcher Geschwindigkeit, in welchem Winkel und mit welcher Schlagkombination wir unser Ziel erreichen wollen.

c) **In zunehmendem Masse muss es uns gelingen, erlernte Bewegungsabläufe wiederholungsgenau aneinanderreihen zu können.**

Beispiel:

Zielvorgabe: Training einer Kombination von Aufwärtstoren zur Verbesserung der Linienwahl.

Das präzise Befahren eines Aufwärtstores bedingt eine Anwendung folgender Schlagkombinationen: Vorwärtsschläge zum Beschleunigen, Rundschlag zur Anfahrt des Tores, Steck- und Ziehschlag um das Boot in die neue Richtung zu bringen, Vorwärtsschlag um das Boot in die neue Richtung zu beschleunigen. Den Ablauf dieser Schlagkombinationen, müssen wir mehrmals präzise wiederholen können.

Lerntheorie

(schliesslich will ich nicht als Schurke bezeichnet werden!)

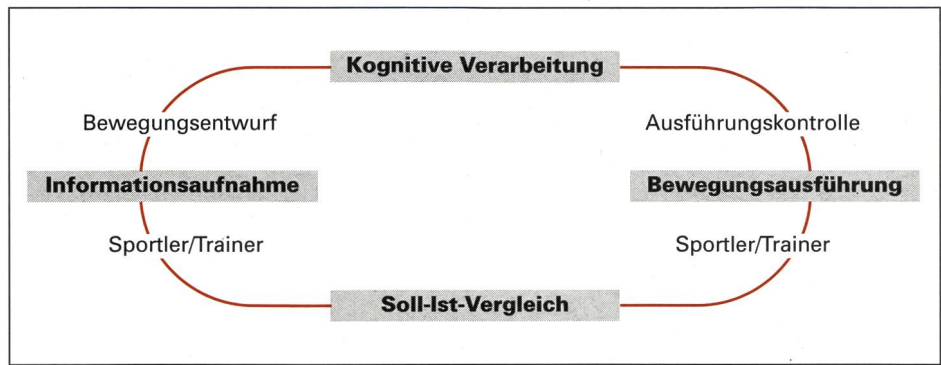


Abb. 2: Regelkreis eines Lernvorganges (aus: Rieder/Fischer).

1. Bewegungshandlungen werden beeinflusst und geprägt von:

- motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- emotionalen Fähigkeiten
- kognitiven Fähigkeiten

Bei der Erarbeitung eines Lernweges müssen wir immer alle drei Faktoren in die Überlegungen miteinbeziehen.

2. Regelkreis eines Lernvorganges:

Je höher das Niveau der Sporttreibenden ist, um so entscheidender wird die kognitive Verarbeitung und laufende Anpassung an neue Situationen. Die persönliche Kontrolle während einer Bewegungsausführung wird mit der Zunahme der Qualität einer Bewegung immer wichtiger.

Beispiel:

Befahren eines 4-m-Wasserfalls

Informationsaufnahme

- Wasserstand
- Höhe des Wasserfalls
- Strömungsgeschwindigkeit
- Beschaffenheit der Abrisskannte
- Rücklauf im Unterlauf des Wehres

Bewegungsentwurf und kognitive Verarbeitung

- Fahrtaktik festlegen
- Anfahrtschwindigkeit
- Verhalten auf der Abrisskannte (Rücklage)
- Eintauchwinkel
- Vorbereiten zum Stützen

Bewegungsausführung und Ausführungskontrolle

- Paddeln dieses kurzen Flussabschnittes
- stimmt die Geschwindigkeit?
- stimmt der Winkel?
- stimmt der Ort?

Soll-ist-Vergleich

- Tauche ich so ein wie vorgedacht?
- Kann ich weiterpaddeln ohne Eskimorolle?
- War das Fluggefühl wie erwartet?

Methodenwahl

Nach Schüpbach (Maggingen Nr. 1/95) ist der Sportunterricht im wesentlichen auf drei Säulen aufgebaut:

Wie Schüpbach treffend schreibt, sind die drei Säulen sich ergänzende Hauptformen des Lehrens und Lernens und jede hat, sei sie noch so gut, Vor- und Nachteile. Es wäre deshalb verfehlt zu glauben, bei einer Gruppe fortgeschrittener Kanufahrer/-innen könnten wir unsere Lernwege nur noch auf die mittlere und rechte Säule abstützen.

Anhand einer Flussbefahrung mit einer Gruppe junger Kanufahrerinnen, werde ich im folgenden drei sehr unterschiedliche, aber typische Unterrichtssituationen aufzeigen.

Ausgangspunkt

- Meine Gruppe umfasst 5 Kanutinnen im Alter zwischen 13 und 17 Jahren, sie bringen alle Wildwasser-Erfahrung mit
- Ich selber bin ein erfahrener J+S-Leiter 3 mit soliden Wildwasserkenntnissen.
- Unser Ziel, das Befahren eines 8 km langen Flussabschnittes mit dem Schwierigkeitsgrad 2–3+.

Allgemeine Lernziele

- Sicheres Befahren der ausgewählten Flussstrecke, d.h. keine individuellen Überforderungen.
- Verbessern der Grundbewegungsmuster im Wildwasserfahren: Ein- und Ausbiegen, Traversieren, präzises Anfahren von Kehrwassern sowie Fördern des Antizipationsvermögens beim Befahren von verblockten Stellen.

Lehrergesteuerter Unterricht	Projektartiger Unterricht	Individualisierender Unterricht
Vermittelndes Lehren und geführtes Lernen. (Der Lehrer ist Weg-Weiser, Vorausgehender)	Gemeinsames und gemeinschaftliches Lehren und Lernen. (Der Lehrer ist Weg-Gefährte, Mitgehender)	Selbständiges Lernen und begleitendes Lehren. (Der Lehrer ist Weg-Berater, Begleiter)

Abb. 3: Unterrichtsmethoden (nach Schüpbach, in Maggingen 1/95).

Beispiel 1**Ziel**

Organisation des Gesamtablaufs dieser Fahrt.

Methode

Mein Unterricht in dieser Situation ist klar der Methode «Lehrergesteuerter Unterricht» zuzuordnen. Als Leiter trage ich die Verantwortung und bin der einzige, welcher den Fluss schon befahren hat; folglich bin ich der Chef und bestimme:

- Einbootstelle
- Reihenfolge innerhalb der Gruppe, Schlussfahrer/-in
- Orte wo sich die Gruppe unterwegs versammeln kann
- Fahrgeschwindigkeit und Länge der Pausen (selbstverständlich mit offenen Augen und Ohren, zur Wahrnehmung der physischen sowie psychischen Verfassung der Schüler/-innen)

• Auswahl der Übungsplätze

Begründung

Das Gelingen dieser Flussfahrt hängt zu einem grossen Teil vom Sicherheitsdispositiv ab, das ich mir für den Ausflug zurechtgelegt habe und welches ständig neu überprüft werden muss. Dieses Sicherheitsdenken beruht auf Ausbildung und Erfahrung. In diesen Bereichen ist mein Wissensvorsprung gegenüber der Gruppe so gross, dass die diesbezüglichen Überlegungen und Anweisungen ziemlich direktiv, also von mir geprägt sind.

Beispiel 2

Ich wähle meinen Übungsplatz nach folgenden Kriterien:

- Grösse (die ganze Gruppe muss problemlos Platz haben)
- Vielfalt (bietet die Stelle genügend Übungsmöglichkeiten?)
- Sicherheit

a) Sind keine gefährlichen Hindernisse in der Übungsstelle?

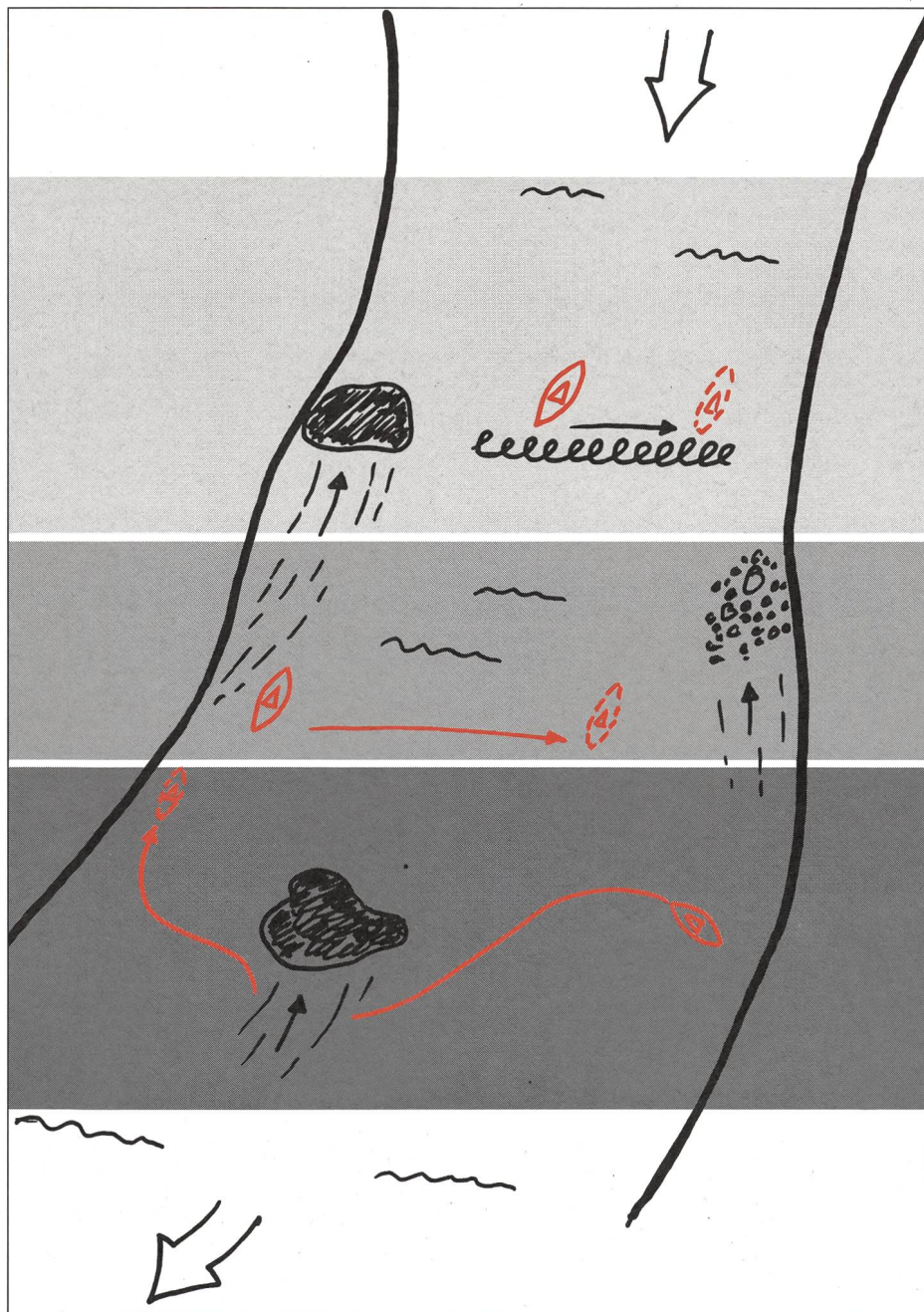
b) Ist das «Gelände» unterhalb der Stelle bedenkenlos befahr- und schwimmbar?

Ziel

Formen des Traversierens finden, unter Ausnutzung aller vorhandenen natürlichen Hilfsmittel.

Methode

Ich stelle drei Aufgaben von unterschiedlicher Schwierigkeit, wähle also projektartigen Unterricht.

**Zone A (Spielen in der Walze)****Aufgaben**

- Fahre mit unterschiedlich steilen Winkeln in die Walze, um anschliessend mit deren Hilfe zu traversieren.
- Verändere die Geschwindigkeit bei der Einfahrt!
- Fahre mit tiefer und hoher Stütze durch die Walze!
- Versuche das Boot verschieden stark aufzukanten!
- Finde die schnellste Variante heraus!

Zone B

(Traversieren einer stärkeren Strömung)

Aufgabe

- Finde Ort, Winkel und Geschwindigkeit, um den Bach mit möglichst wenig Schlägen zu traversieren, ohne an Höhe zu verlieren!

Zone C (Traversieren unter erschwerten Bedingungen)**Aufgabe**

- Finde den besten Weg, um den Bach mit Hilfe des Kehrwassers hinter dem Stein ohne Geschwindigkeitsverlust traversieren zu können!

Abb. 4: Projektarbeit am Fluss: Training in drei Sektoren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Organisation

Die Schülerinnen formieren sich zu Kleingruppen von ähnlicher Leistungsstärke und wählen die ihnen zusagenden Übungszonen. Die Zone wird erst dann gewechselt, wenn die ganze Gruppe findet, die Aufgabe sei zufriedenstellend gelöst worden.

Ich bleibe mehrheitlich passiv, sichere die Stelle ab und greife nur dann in den Lernprozess ein, wenn ich um Rat gefragt werde.

Beispiel 3

Wir erreichen die Schlüsselstelle, ein längerer verblockter Abschnitt von höherem Schwierigkeitsgrad als das bisher Befahrene.

Ziel

Für jede Schülerin den für sie optimalen Lösungsweg finden, um diese Stelle gefahrlos zu meistern.

Methode

Ich wähle eine Form von individualisierendem Unterricht.

Vorgehen

Besichtigung der Strecke und Besprechung der Linienwahl mit der ganzen Gruppe. Ich versuche herauszuspüren, wie die psychische Verfassung der einzelnen Mitglieder der Gruppe ist. Nur unter Einbezug dieser Komponente ist eine kompetente Beratung der einzelnen Fahrerinnen möglich.

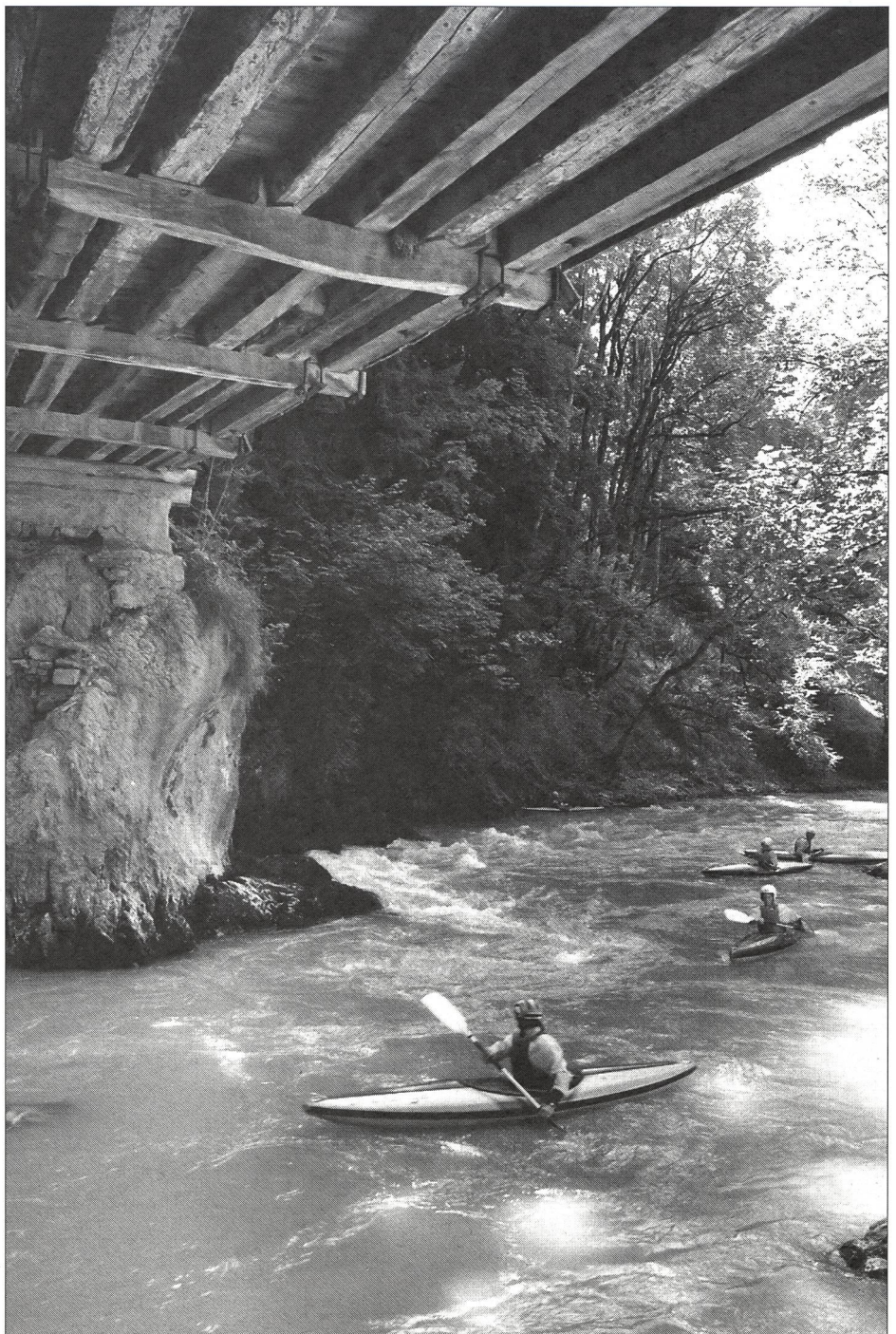
Mögliche Lösungswege

- Selbständiges Befahren der Strecke nach vorbesprochener Routenwahl. Ich fahre als Leiter zuerst und sichere die Strecke zuunterst ab.
- Ich fahre als Leiter vor, die Schülerin folgt mir dicht auf, um die genaue Route zu kopieren.
- Vom Ufer zuschauen, wie die ersten die Strecke befahren, danach entscheiden, ob auch gefahren oder aber umtragen werden soll.
- Nach der Besichtigung zum Schluss kommen, dass dieser Abschnitt zu schwierig ist und folgedessen umtragen wird.

Solche Entscheide sollten nicht vom Leiter alleine getroffen werden, sondern im Dialog mit der Gruppe und mit jeder einzelnen Fahrerinnen. Die Schülerinnen müssen unbedingt in die Verantwortung mit einbezogen werden. In Grenzfällen kann immer noch der Leiter den Stichtentcheid fällen, um die Einzelnen vor allzu starkem Druck zu bewahren.

„J+S möchte die Jugendlichen zu selbständigen Sportlern erziehen“

J+S-Leitbild



Übersicht und Können zeichnen den guten Leiter aus.

Schlussbemerkungen

Beim Beschreiten eines Lernweges habe ich immer einen Ausgangspunkt und ein Ziel. Nicht immer ist der kürzeste Weg auch der beste, um dieses Ziel zu erreichen. Einer der grössten Reize für uns Leiter sollte es demnach sein, eine Vielzahl von Lösungswegen zu suchen und je nach Lernsituation gegeneinander abzuwägen, um danach das Ziel auf verschiedenen Pfaden, mit unterschiedlichen Methoden anzuschleichen. Nur wer diese Suche ständig verfeinert, ergänzt und ausweitet, bleibt auf die Dauer ein spannender Leiter, welcher junge Leute für seinen Sport begeistern kann.

Literatur

Hotz, A.: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Aarau, Sauerländer; Frankfurt am Main, Diesterweg; 1991.
 Rieder, H.; Fischer, G.: Methodik und Didaktik im Sport. München, BLV; 1986.
 Schüpbach, J.: Individualisieren im Schwimmunterricht. In «Magglingsen», 1995, Nr. 1, S. 2-5.
 Leiterhandbuch Kanusport. Magglingsen, ESSM. ■

