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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 8

Artikel: Vertrauen aufbauen!

Autor: Käsremann, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992980

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: 08.01.2026

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

Wir haben vier Fachleiter/-innen gebeten, uns ihre Kenntnisse und Erfahrungen im Bereich der Angewöhnung mitzuteilen. Das Element Wasser steht dabei im Zentrum. Je nach Sportart kommen aber noch verschiedene Faktoren dazu, vom Wetter bis zum Material.

Fotos: Daniel Käsermann

Angewöhnung in verschiedenen Wassersportarten

Vertrauen aufbauen!

Windsurfen

Eines der ersten Ziele der Einsteigenden ist es, möglichst wenig vom kippligen Surfboard ins kalte Nass zu fallen. Passiert es doch, tritt häufig folgende Situation ein: Ungeübte verlieren das Gleichgewicht und klatschen mit dem Rücken voran ins Wasser. Kurz darauf folgt das Segel und deckt die inzwischen nach Luft Schnappenden zu. Wird nun verzweifelt versucht, das Segel mit dem Kopf anzuheben, stösst man auf ein aussichtloses Unterfangen. Hier ist ruhiges Verhalten angesagt. Orientieren unter Wasser und den kürzesten Weg zur freien Oberfäche wählen! Panik kann zu lebensgefährlichen Situationen führen.

Situation 2: Auch den Besten kann bei Brandungen passieren, dass sie von einer riesigen Wassermasse zugedeckt werden und versuchen, unter der Welle durchzutauchen. Dabei ist ein kühler Kopf gefragt, wenn während einer Minute oder mehr die Luft angehalten werden muss. Vertrautheit mit dem Element Wasser ist erste Voraussetzung.

Die obigen Beispiele zeigen auf, dass eine gute Wassergewöhnung und Angstfreiheit sowohl bei Einsteigern/-innen als auch bei Profis eine wichtige Voraussetzung für gefahrloses Windsurfen ist. Kinder und Erwachsene haben bei angemessenen Temperaturen Spass, wenn die Wassergewöhnung mit spielerischen Formen vermittelt wird.

Es folgen einige Beispiele für Wassergewöhnungsübungen mit Einsteigenden und Kindern. Alle Übungen sollen mit Neoprenanzug und Schwimmweste ausgeführt werden. Das bedeutet Sicherheit beim Schwimmen, aber auch erschwerte Bedingungen beim Tauchen.

1. Versuche, auf dem Brett stehend, möglichst nahe zum Bug und zum Heck zu balancieren, Drehungen mit geschlossenen Augen auszuführen oder sogar halbe Drehungen zu springen. Diese Übungen dienen einerseits der Gleichgewichtsschulung, andererseits lernen die Übenden, ins Wasser zu tauchen und wieder auf das Brett zu steigen.
2. Taucht unter dem Brett durch! Wer schafft es, in der Längsrichtung unter dem Brett durchzuschwimmen? Bei dieser Übung merken die Leitenden schnell, ob die Schüler/-innen Angst haben. Ist dies der Fall, müssen viele Übungen eingeschaltet werden, um die nötige Sicherheit zu gewährleisten.

3. Nun versuchen wir, in verschiedenen Richtungen unter dem Segel durchzutauchen. Orientiert euch mit offenen Augen, wie das Rigg im Wasser liegt. Diese Form verlangt schon zielstrebiges, angstfreies Handeln. Die längste Tauchdistanz unter dem Segel beträgt immerhin etwa fünf Meter.

Wassergewöhnungsübungen schaffen Vertrauen zum Gerät und helfen, in gefährlichen Situationen die Ruhe zu bewahren und richtig zu handeln. Sie geben dem Lehrer wichtige Rückmeldungen zum Sicherheitsstand seiner Schüler/-innen.

Rudersport

Rudernde haben, im Gegensatz zum Schwimmer, nicht direkten Kontakt mit dem Wasser. Sie können sich, im Gegensatz zum Kanuten, nicht auf allen Gewässern aufhalten. Sie sind, im Gegensatz zum Surfer, auf Windstille und flaches Wasser erpicht. Sie spüren, im Gegensatz zum Segler, die unterschiedlichen Wasserverhältnisse (Wind/Wellen) viel bewusster. Rudernde müssen, im Gegensatz zum Kanuten, bei schwierigen Wasserverhältnissen, auch auf das Material Acht geben. Sie können, da sie sich rückwärts bewegen, im Gegensatz zum Kanuten, die unterschiedlichen Wasserverhältnisse nicht vorgängig mit den Augen wahrnehmen und sofort reagieren. Der Ruderer muss, im Gegensatz zum Segler, das Boot auf dem Wasser mit eigener Körperkraft fortbewegen. All diese erwähnten Faktoren verlangen eine unterschiedliche Wassergewöhnung. Doch auch im Rudersport selber gibt es unterschiedliche Bereiche, bei der die Wassergewöhnung eine Rolle spielen kann.

So hat das Wasser im Anfängerunterricht beim Schüler sicher nicht die gleiche Bedeutung wie beim 20-Jährigen. Macht der Ältere mit grossem Respekt die ersten Gehversuche im Boot, so spielt es beim Schüler eine viel kleinere Rolle, ob er hie und da ins Wasser fällt oder nicht.

Zudem braucht es im Anfängerkurs auf einem Fluss eine andere und längere Wassergewönhung als auf dem See. Aber auch auf den Gewässern sind die Bedingungen nicht überall gleich. Sind auf dem Sempachersee zum Beispiel die Verhältnisse grösstenteils sehr gut, so kämpft man auf dem Zürichsee zusätzlich noch mit den Motorbootwellen.

Aber auch im Wettkampf kann die Wassergewöhnung eine gewisse Bedeutung erlangen. Es gibt keine Regattastrecke, die absolut windgeschützt ist. Gerade bei uns werden die Wettkämpfe auf offenen Gewässern durchgeführt. So ist es leicht möglich, dass die Wasserverhältnisse einerseits durch den normalen Schiffsverkehr oder aber durch Wind in kurzer Zeit ändern können.

Während der routinierte Athlet einen grossen Erfahrungsschatz aufweist, wie man sich auf diese Verhältnisse einstellen muss, braucht der Jugendliche viel mehr Zeit und es gelingt ihm nicht immer sich mit den Bedingungen zurechtzufinden.

Wassergewöhnung im Rudersport wirkt sich unterschiedlich auf die verschiedenen Bootskategorien aus. Kämpft der Wettkampfruderer im schmalen Rennboot mit den Tücken der Wellen, so kann der Wanderruderer im breiten c-Boot noch ruhig seine Strecke zurücklegen. Der Skiffer kann sich schneller, muss sich aber anders als das Achter-Team auf die unterschiedlichen Verhältnisse einstellen.

Obwohl Rudernde versuchen, möglichst keinen direkten Kontakt mit dem Wasser zu haben, kann das Thema Wassergewöhnung immer wieder eine gewisse Bedeutung erlangen. Dies ist ein weiterer Punkt, der den Rudersport so faszinierend macht.

Segeln

Die einfühlsame Einführung in den Umgang mit den Elementen entscheidet darüber, ob in den Wanten schwirrende Böen, killende Segel oder gischtsprühende Wellen, beklemmende Angst, oder im Gegenteil, kribblige Vorfreude auf ein bevorstehendes Segelabenteuer auslösen.

Je nach Lerngeschichte der Beginnenden ist das Boot nicht die einzige Unbekannte im Segelunterricht! Die drei Elemente Wasser, Wind und Ma-

terial verlangen unabhängig vom Alter nach einer gezielten Einführung. Die Naturelemente sprechen alle Sinne gleichzeitig an, was je nach Situation und Person, Freude, Angst oder andere Emotionen auslösen kann. Neue Situationen überfluten die Segler/-innen zu Beginn mit unbekannten Reizen, auf die sie keine sinnvollen Reaktionen kennen. Um möglichst wenig negative Gefühle auszulösen, lernen die Anfänger/-innen Schritt für Schritt die Sprache der Natur zu verstehen. Killende Segel verlieren ihre Bedrohung, denn die Kinder und Jugendlichen wissen, dass der Lärm keine Bedrohung darstellt. Sie erfahren, dass eine Kenterung keine Schmerzen bereitet und sie ihr Boot selbständig aufrichten können. Erst das Vertrauen in die Elemente Wasser, Wind und Material, ermöglicht ein sicheres Verhalten auf dem Wasser, und erlaubt den Kindern und Jugendlichen das Segelhandwerk entspannt zu erlernen.

Wassergewöhnung

Damit die Leitenden die Sicherheit während des Kurses gewähren können, und die zukünftigen Seglerinnen und Segler emotionell nicht überfordern, müssen sie wissen, ob diese schwimmen können, und wie sie sich im Wasser alleine und mit dem Material zurecht finden.

Für die ersten Lektionen auf dem Wasser werden die Segel an Land gelassen. Auf spielerische Art lernen die Kinder und Jugendlichen die Eigenart des Bootes kennen. Während ein Kind im Bug paddelnd den Vortrieb simuliert, erfährt das zweite Kind den direkten Umgang mit der Pinne. In unzähligen Spielen erfahren sie den Umgang mit dem Gleichgewicht, entdecken die Eigenschaften des Bootes und sammeln Erfahrungen im Umgang mit dem Wasser. Sie krängen die Boote bis sie kentern; sie tauchen unter Boot und Segel und entdecken die Luftblase unter dem durchgekenterten Boot; sie erfahren den Auftrieb eines mit Wasser vollgelaufenen Bootes, oder sie spüren die Ermüdung beim Leerschöpfen des Bootes. Sollten die Wassertemperaturen die ersten Lektionen der Wassergewöhnung auf dem See verunmöglichen, so lassen sich diese problemlos mit einem oder zwei Booten im Hallenbad realisieren.

Unsere Autoren sind die J+S Fachleiter

- Markus Bögli, Windsurfen
- Franz Fischer, Rudern
- Martina Frey Koch, Segeln
- Martin Wyss, Kanusport

Windgewöhung

Erst im zweiten Schritt beginnt die Auseinandersetzung mit dem Wind. Bereits an Land lässt sich der Widerstand des Windes gegen den eigenen Körper oder das Segel zeigen. Anhand einfacher Beispiele, wie dem Wegblasen von Pingpongbällen oder dem Einsammeln von Ballonen, lässt sich die Wirkung des Windes sichtbar machen.

Beim ersten Ausflug mit Segeln aufs Wasser, bewährt es sich, Kinder zu zweit in die Boote zu setzen. Auf einem einfachen Halbwindparcours lernen sie zu fahren, zu bremsen und stillzustehen. Immer wieder werden sie aufgefordert, sich auf dem Wasser zu orientieren. Die fortlaufende Schulung der Sinne hilft den Kindern und Jugendlichen den unsichtbaren Wind zu erkennen: der Stander auf dem eigenen Boot, das Kitzeln des Windes im Nacken, Rauchfahnen und deren Gerüche, sprechen eine deutliche Sprache.

Eine solide Wind-, Wasser- und Materialgewöhnung bildet die Basis für den sicheren Umgang mit den Segelbooten am und auf dem See. Gewappnet mit diesem Wissen, können

sich die Segler und Seglerinnen auf die lehrreiche und befriedigende Auseinandersetzung mit der Natur einlassen.

Kanu

Es gibt wenig Kanuten, welche gerne schwimmen. Dies liegt in der Natur der Sache, denn gepaddelt wird meist auf und nicht im Wasser. Trotzdem, wer ein grosser Paddler werden will, muss sich im Wasser, auf dem Wasser, ja sogar unter Wasser puddelwohl fühlen. Kenterungen und Eskimorollen sind das tägliche Brot jedes spielfreudigen Paddlers.

Der Beginn im Hallenbad

Wer die Möglichkeit hat seine Schnupperlektion im Hallenbad zu starten, sollte dies unbedingt tun. Das Vertrauen zu Boot und Wasser kann nirgends so leicht aufgebaut werden wie im geschützten und warmen Wasser eines Hallen- allenfalls auch Freibades. Übungen und Spielereien im Bad:

- Erste Fahrversuche ohne Spritzdecke und Paddel.
- Fahren ohne Spritzdecke – kentern – aussteigen – mit dem Boot zum Rand schwimmen.
- Unter dem Boot durchtauchen.
- Aufstehen im Boot, aus dem Boot ins Wasser springen.
- Mit dem Paddel herumfahren, kentern, aussteigen.
- Unter das gekehrte Boot tauchen, den Kopf in die Luke stecken und dort ein bisschen verweilen.
- Mit der Spritzdecke, aber ohne Paddel, kentern und aussteigen.
- Mit einer Tauchbrille ausgerüstet kentern, unter Wasser etwas herumgucken, danach aussteigen.
- Wer kann sein Boot selber leeren?
- Aus dem Wasser heraus in sein Boot einsteigen.
- Boote wechseln auf dem Wasser, sitzend oder stehend.
- Partner kentern lassen und danach beim Wiedereinstieg helfen.

Vorübungen zum Eskimotieren

Die Kinder müssen Vertrauen aufbauen zur ungewöhnlichen Lage, verkehrt im Boot zu sitzen und erst noch mit dem Kopf unter Wasser zu sein. Wenn sie dies erreicht haben, können wir mit Vorübungen zum Eskimotieren starten. Wichtig ist, dass der Leiter zu Beginn ganz in der Nähe ist und mit Händen und Worten Hilfestellungen geben kann.

Der Schritt zum offenen Gewässer

Sind diese Vorbereitungen im Hallen- oder Freibad gemacht worden, ist es ein Leichtes, auf das offene Gewässer zu wechseln, sei das ein See oder ein zahmer Fluss. In dieser neuen, viel grossräumigeren Umgebung soll gleich zu Beginn wieder das Kentern und Aussteigen geübt werden. Der grosse Unterschied zum Bad ist die Wassertemperatur und die Trübheit des Gewässers. Nichts ist zu Beginn einer Kanukarriere so wichtig wie die Gewissheit, dass man sein Boot jederzeit und ohne Stress verlassen kann. Erst wenn die Kinder dies mehrmals erfahren haben und auch daran glauben, können sie in die Geheimnisse des Kanuports eingeführt werden. Wenn es die Witterung und die Temperatur erlauben, können ohne weiteres auch auf offenen Gewässern Spielformen mit Schwimmen und Tauchen durchgeführt werden.

Der Einstieg ohne Hallenbad

Nicht jedem Klub oder jeder Schule steht für den Einstieg ein Hallenbad zur Verfügung. Selbstverständlich kann mit Kanufahren auch direkt auf offenen Gewässern begonnen werden. Entscheidend dabei ist wiederum der Aufbau von Vertrauen zu Boot, Schwimmweste, Gewässer und Schwimmen in kühlem Wasser. Kenterübungen sollen ganz an den Anfang gestellt werden, auch wenn sie zum Teil etwas Überwindung verlangen. Schwimmübungen bei sommerlichen Temperaturen sollen auch später immer wieder in Kanukurse eingebaut werden. Flussschwimmen in angepasster Ausrüstung (Schwimmweste und Neoprenanzug) ist etwas vom Aufregendsten und macht sehr viel Spass. ■