WORKSHOP

SPIELEND BESSER PADDELN

Was Kanupolo Wildwasserpaddlern nützt

Kanusport ist facettenreich – viele Paddler konzentrieren sich jedoch nur auf eine einzelne Disziplin. Doch oft lohnt sich ein Blick über den Tellerrand: So gibt es zum Beispiel viele Parallelen zwischen Wildwasser und Kanupolo. Tobi Nietzold erklärt, warum das Spiel mit dem Ball auch für Sturzbachpaddler interessant ist.

TEXT: TOBIAS NIETZOLD, FOTOS: MAREN THIEME

Kanupolo und Wildwasser haben viele Gemeinsamkeiten: Techniken wie Grundschlag, Bogenschlag, Ziehschlag, Power Stroke, Unterschneiden, Stützen und Kanten finden in beiden Disziplinen Anwendung. Ein gutes Timing und eine schnelle Informationsverarbeitung sind ebenfalls bei beiden Spielarten von großer Bedeutung. Eine weitere Parallele: Beim Kanupolo liegt der Fokus auf dem Ball, beim Wildwasserpaddeln auf den Hindernissen im Fluss und der richtigen Route – in beiden Fällen sollte man also idealerweise nicht mehr über jeden einzelnen Paddelschlag nachdenken müssen.

Wie bei den meisten Sportarten ist es auch beim Wildwasserpaddeln wichtig, dass man seine Fähigkeiten und Techniken regelmäßig trainiert und ausbaut. Kanupolo bietet da die perfekte Ergänzung zum regulären Training: Spielerisch lassen sich Grundtechniken automatisieren, die Fitness verbessert sich, und durch die Spielgeschwindigkeit wird das schnelle Treffen von Entscheidungen mittrainiert. Ganz nebenbei macht das Spiel mit dem Ball natürlich auch noch einen Mordsspaß.

Kanupolo wird auf Flachwasser, also unter kontrollierten Bedingungen gespielt. Das erleichtert die Konzentration auf die Technik und erhöht die Handlungsbereitschaft. Außerdem braucht man keine Angst vor einem Schwimmer zu haben. Andererseits sollte man sich natürlich darüber im Klaren sein, dass man durch Kanupolo wichtige Aspekte des Wildwasserpaddelns wie Risikomanagement und Gefahreneinschätzung nicht trainieren kann. Allerdings hilft es in Stresssituationen ungemein, wenn man technisch sicher im Boot sitzt.

Gespielt wird beim Kanupolo mit einem handelsüblichen Wasserball (wie er auch in der gleichnamigen Sportart Wasserball verwendet wird) auf zwei jeweils zwei Meter über dem Wasser angebrachte Tore. Auf einer stehenden Wasserfläche von 35 x 23 Metern kämpfen zwei Mannschaften zu je acht Spielern (fünf Feldspieler, drei Auswechselspieler) darum, den Ball möglichst mit der Hand in das gegnerische Tor zu werfen. Die Spieler sitzen in speziellen Kanupolobooten, welche für das schnelle Spiel wendigkeits- und geschwindigkeitsoptimiert sowie verletzungsarm (Puffer vorne und hinten, ohne Kante im Unterschiff etc.) konstruiert sind.

WIE WIRD KANUPOLO GESPIELT?

Im Spiel ist es erlaubt, den Gegner zu rammen, wegzuschieben und unter sowie auf das Boot zu fahren (außer im Spritzdeckenbereich). Auch ist es erlaubt, den Gegner bei Ballbesitz an der Schulter ins Wasser zu schubsen – auf diese Regel kann natürlich beim Freizeit-Kanupolo auch verzichtet werden ;-) Nicht erlaubt ist, vereinfacht gesagt, alles, was unfair ist oder zu Verletzungen führt. Dies ist beispielsweise die Spritzdecke zu öffnen, das gegnerische Boot mit der Hand wegzuschieben oder mit dem Paddel zu schlagen. Geht eine Hand zum Ball, so hat diese immer Vorrang vor dem Paddel. Alles andere, wie z. B. Aus, Ecke, Tor ist wie in anderen Ballsportarten zu handhaben.

POLO FÜR WILDWASSERFAHRER

Für den eigenen Kanupolospaß ist für Wildwasserfahrer anfangs nicht viel erforderlich: Einfach die eigenen Boote, Paddel, Spritzdecken, Helme und als Rammschutz die Westen hergenommen, einen x-beliebigen Ball dazu, zwei Ziele, und schon kann es losgehen. Als Ziele können am einfachsten zwei selbstgebaute Rahmen (Holz oder Metall), die man mit einem alten Fußballtornetz ausstattet (meist findet sich dabei noch ein Teil ohne Löcher), hergenommen werden. Um diese optimalerweise zwei Meter über dem Wasser anbringen zu können, ist nicht immer ein – zugegeben etwas aufwendiger – Schwimmaufbau notwendig, sondern sie können auch mit einem alten Kletterseil oder Ähnlichem zwischen zwei Bäumen oder an einer niedrigen Brücke aufgehängt werden. Auch schwimmende Basketballkörbe, wie man sie aus Schwimmbändern kennt, oder ein verankertes Kajak eignen sich hervorragend. Es gibt also vielfältige Möglichkeiten für einen einfachen Einstieg. Um die Spielperformance zu erhöhen, bietet sich die Anschaffung eines geeigneten Wasserballs an. Dieser hat einen deutlich besseren Grip, was den Spielspaß enorm steigert. Einstiegsmodelle gibt es im Fachhandel ab 20 Euro, bessere und langlebigere Bälle liegen in etwa zwischen 30 und 50 Euro.

FAZIT: SPIELEND BESSER PADDELN

Kanupolo ist nicht nur ein Riesenspaß für Paddler und Paddlerinnen, sondern verbessert zudem die Paddeltechnik, Kondition, Informationsverarbeitung (Kognition) und nicht zuletzt die Psyche für das Wildwasserfahren. Für den Spielspaß bedarf es nicht viel. Einfach ein paar Mitspieler animieren, einen Ball, und schon kann es losgehen.

Geht es ans Eingemachte, so sind spezielle Kanupoloboote mit Puffern und Helme mit Visieren von Vorteil. Für alle, die sich am liebsten einer bereits bestehenden Gruppe anschließen möchten, finden sich in den Vereinsregistern auf kanupolo.de, kanupolo.at und kanupolo.ch eine Vielzahl von Vereinen in der Nähe. ‹

TOBIAS NIETZOLD (28) ist leidenschaftlicher Wildwasserpaddler und Kanupolospieler. Nach seinem Studium in seiner Heimatstadt Göttingen verschlug es ihn in die Berge nach Salzburg, wo er eine Kanupologruppe aus Wildwasserpaddlern gegründet hat.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS: FÜNF KANUPOLO-ÜBUNGEN

Beim Kanupolo kommen alle gängigen Paddeltechniken und -fähigkeiten zum Einsatz, wie sie im Wildwasser auch verwendet werden. Im Folgenden werden einige Beispiele näher erläutert und fürs eigene Training konkrete Kanupolo-Übungsmöglichkeiten aufgezeigt.

› BOGENSCHLAG

Beim KANUPOLO verhindert ein gezielter und kraftvoll gesetzter Bogenschlag, dass der Gegner das Boot des Verteidigers drehen kann, um, wie in dem Bild zu sehen, an den Ball zu gelangen.

Im WILDWASSER verhindert der Bogenschlag ein Ausbrechen der Bootsspitze durch die Strömung oder bringt das Boot nach einem Ausbrechen wieder in die richtige Spur.

ÜBUNG: Zwei Spieler kämpfen im Zweikampf um den Ball. Der Angreifer versucht, den Verteidiger zu drehen und so an den Ball zu gelangen. Der verteidigende Spieler nutzt seine Bootsspitze, um den Gegner auf Distanz zu halten, und hält den Ball immer gedeckt zum Gegner (er steht also zwischen Ball und Gegner). Beide Spieler benötigen in diesem Zweikampf viele präzise gesetzte und effektive Bogenschläge.

› ZIEHSCHLAG

Mit dem Ziehschlag sind beim KANUPOLO schnelle Richtungsänderungen ohne großen Geschwindigkeitsverlust möglich. Der Vorteil: dieser Schlag kann beim Polo ohne Störeinflüsse, also ohne Strömungen oder Steine geübt und perfektioniert werden.

Der Ziehschlag ist ein Steuerschlag, mit dem auch im WILDWASSER eine Kurve bzw. eine Richtungsänderung durchgeführt werden kann. Außerdem ist der Ziehschlag für effektives Kehrwasserfahren besonders wichtig.

ÜBUNG: Baue Geschwindigkeit mit zwei kräftigen Grundschlägen auf. Setze einen Ziehschlag links, bis die gewünschte Richtungsänderung erreicht ist. Wieder zwei Grundschläge und Ziehschlag rechts. Erneut zwei Grundschläge und wieder Ziehschlag links usw. Dadurch entsteht ein Zickzackfahren. Wichtig ist, dass die Ziehschläge sauber gesetzt werden, um möglichst wenig Geschwindigkeit zu verlieren, und zudem die Grundschläge ebenfalls effektiv erfolgen müssen, um den Schwung nicht zu verlieren. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann man einen oder mehrere Bälle auf dem Wasser als Hindernis/se nutzen.

› UNTERSCHNEIDEN

Im KANUPOLO ist das Unterschneiden die kunstvollste und schnellste Möglichkeit, sein Boot zu wenden und so auf das Spiel zu reagieren. Wer diese Technik sicher beherrscht, hat sein Boot gut im Griff.

Eine sehr kunstvolle Technik, die aktuell etwas in Vergessenheit geraten ist. Wer jedoch ein flaches Boot fährt, kann durch gezieltes Unterschneiden in die Strömung (Kerze im WILDWASSER) seine Technik, das Timing und das Bootsgefühl perfektionieren.

ÜBUNG 1: Auf einen Spieler zufahren und mit dem Heck unter dem Boot des anderen unterschneiden. Alternativ kann die Übung auch ohne anderen Spieler durchgeführt werden. Der Vorteil ist auch hier, dass keine Flussströmungen beachtet werden müssen und somit die volle Konzentration auf die Technik erfolgen kann.

ÜBUNG 2: Mache zwei Schläge vorwärts, unterschneide um 180°, fahre mit zwei Schlägen in die entgegengesetzte Richtung, Unterschneide wieder um 180°. Diese Kombination zehnmal oder mehr hintereinander. Wichtig ist, dass die beiden Schläge zwischen dem Unterschneiden kraftvoll und effektiv erfolgen, damit man Schwung aufbauen kann. Diese Übung ist übrigens eine sehr gute Bauchmuskeltraining ... ;)

› TIMING

Im KANUPOLO ist das Timing der Paddelschläge von besonderer Bedeutung: Möchte man, wie im Bild zu sehen, den Ball erkämpfen, indem man dem Gegner über das Heck fährt, so muss auch hier der Schlag präzise und im letzten Moment vor dem Boot des Gegners gesetzt werden.

Im WILDWASSER ist das Timing (Setzen des Paddelschlages im richtigen Moment) eines der wichtigsten Elemente für eine sichere und erfolgreiche Befahrung – besonders beim Boofen. Man muss sich der Geschwindigkeit des Flusses anpassen und seine Schläge im richtigen Moment ansetzen.

ÜBUNG: Ein Spieler ist Statist. Der andere Gegner fährt mit Schwung auf das Heck zu und setzt den letzten Schlag direkt vorm Boot des Gegners. Der nächste Schlag erfolgt mit der anderen Paddelblattseite dann hinter dem Boot. Aber Vorsicht: Das Boot des Gegners darf dabei nicht mit dem Paddel berührt werden. Und mit dem Paddel am Boot rüberziehen gilt auch nicht – das wäre nämlich ein Foul.

ANZEIGE