

Die Eskimorolle – Beilage zum Skriptum der Lehrveranstaltung Erlebnisorientiertes Bewegungshandeln Wassersport II

Sommersemester 2004



ed hollaus, 6/5/2004

Inhaltsverzeichnis Lernbehelf Eskimorolle

1	Methodik der Eskimorolle	3
2	Historisches	3
3	Grundlegende Technik der Eskimorolle	3
3.1	Bewegungsteile der Eskimorolle	4
3.2	Lernmethodik - Übungsreihen	5
3.3	Häufige Fehlerquellen bei Bogenschlagrollen	10
4	Weitere Ausführungsvarianten der Eskimorolle	11
4.1	Hangrolle	11
4.2	Lange Rolle	13
4.3	Handrolle	14
5	Partnerhilfestellung bei missglückten Versuchen	15
6	Kontrollierter Ausstieg	15
7	Spielerische Perfektionierung	16
8	Schlusswort	16
9	Literaturliste Eskimotieren	17

1 Methodik der Eskimorolle

Die Eskimorolle (auch Kenterrolle) ist eine Methode, um ein gekentertes Kajak schnell und ohne aussteigen zu müssen wieder aufzurichten. Der Weg zu einer perfekten Rolle führt beinahe über alle Grundtechniken, die auch für fortgeschrittene Wildwassermanöver benötigt werden.¹

Das Paddel wird dabei parallel zum Kajak gelegt, das vordere Paddelblatt flach auf der Wasseroberfläche liegend. Dann wird dieses Blatt in einem Bogen nach außen geführt. Durch diese Bewegung erhält das Paddel Auftrieb. Während dieser Bewegung wird das Boot aus der Hüfte nach oben gedreht. Der eigene Körper wird als letztes hochgezogen.

In abgewandelter Form, jedoch immer mit Schwerpunkt auf der Bootsdrehung, ist noch die Rückwärtsrolle (hinteres Paddelblatt wird verwendet), Kurze Rolle (ohne Bogen), Lange Rolle (Paddel am Paddelblatt gehalten vom Boot weggestreckt), Handrolle (ohne Paddel) und andere Varianten möglich.

Auch Kanadier bestimmter Bauform, insbesondere die geschlossenen und Wildwasser-Kanadier lassen sich per adaptierter auf den Bootstyp zugeschnittener Eskimorolle aufrichten.²

Eine sichere Eskimorolle hilft sicherlich auch Angst abzubauen und wird die Freude am Wildwassersport deutlich steigern.

2 Historisches

Die Ursprünge und Entwicklung der Eskimorolle wird den Inuit zugesprochen. Inuit konnten nach Überlieferung nicht oder nur schlecht schwimmen - vor allem wegen des lebensgefährlich kalten Eismeer. Für sie war die Anwendung einer Rolltechnik nach einer Kenterung Ihrer Boote daher überlebenswichtig.³

3 Grundlegende Technik der Eskimorolle

Eine Eskimorolle ist grundsätzlich ein Rettungsmanöver um das Aussteigen aus dem Boot nach einer Kenterung zu ersparen. In Wildwässern mit hohem Schwierigkeitsgrad kann eine perfekte Eskimorolle sogar überlebensnotwendig werden. Um die Freude am Wildwassersport durch Kenterungen nicht bald zu trüben sollte eine Eskimorolle bald auch zum Standardrepertoire eines fortgeschrittenen Wildwassersportlers gehören.

Verschiedene Varianten der Eskimorolle haben sich eingebürgert. Im Rahmen dieser Lehrveranstaltung wird die sogenannte Bogenschlagrolle⁴, die neben der Hangrolle sowohl im Renn- als auch Breitensport zum Einsatz kommt, den Teilnehmern vorgestellt. Die Gründe, warum Wettkämpfer vermehrt diese beiden ähnlichen Arten der Rolle bevorzugen, sind der relative geringe Platzbedarf, die Geschwindigkeit der Rolle sowie die relativ leichte Antrainierbarkeit zur beidseitigen Ausführung. Sie können also auf der linken, als auch auf der rechten Seite ausgeführt werden, je nachdem welche Hand den Bogenschlag ausführt.

¹ Eine sichere Eskimorolle gibt genügend Selbstvertrauen um neue Techniken auch entsprechend auszuprobieren.

² <http://www.net-lexikon.de/Eskimorolle.html>

³ Die Inuit sind eine Volksgruppe, die in der Arktis um den Nordpol herum leben. Auf Grönland leben heute die Mehrzahl der etwa 100.000 Inuit, daneben gibt es bedeutende Gruppen in Kanada und Alaska.

⁴ Mit dem Paddel wird an der Wasseroberfläche ein Bogen beschrieben.

Die Methoden zum Erlernen sind vielfältig. Zum Üben eignet sich am besten ein Nichtschwimmerbecken (Vereine werden mit gepolsterten und sauberen Booten auf Anfrage in Schwimmhallen eingelassen⁵) oder auch ein flaches Ufer in natürlichen Gewässern. Die Wassertemperatur sollte auf jeden Fall nicht zu niedrig sein bzw. muss die Übungsdauer auch an diesen Faktor entsprechend angepasst werden. Wichtig ist, dass zumindest ein Helfer neben dem Boot steht und den Übenden unterstützen kann.

Die Bootswahl sollte auf eine Wildwasserkajak fallen, das für Anfängertraining auch geeignet ist. Einige Bootstypen, im speziellen Wildwasserrennboote anzuführen, sind zum Erlernen der Grundzüge der Eskimorolle eher wenig geeignet.

Auftriebskörper, eine gute sitzende, dichte Spritzdecke, unter Umständen auch Nasenklemme, Schwimm- od. Taucherbrille (bessere Orientierung) und Ohrenstöpsel.

Nach 10 bis 15 Minuten Übungsdauer sollten, vor allem wenn der Kopf abwechselnd über Wasser, unter Wasser, eine Pause eingelegt werden. Eine Eskimorolle kann in der Regel nicht in einer einzigen Übungseinheit erlernt werden. Ausnahmen bestätigen die Regel. Falscher Ehrgeiz kann sich aber als kontraproduktiv erweisen. Kürzere Übungseinheiten mit entsprechenden Pausen haben sich als förderlicher erwiesen.

Die Eskimorolle ist der Traum jedes Kajakanfängers. Ungetrübter Spaß beim Üben! Gekentert? Ganz einfach hochgerollt! Der Übende sollte zumindest über etwas Erfahrung im Umgang mit einem Kajak verfügen, und die Grundschnitte weitgehend beherrschen. Als Mindestanforderung ist die technisch saubere Beherrschung eines Bogen(Rund)schlages anzuraten.

3.1 Bewegungsteile der Eskimorolle

Eine Eskimorolle besteht also grundsätzlich aus 3 Bewegungselementen: dem Bogenschlag, der Hüftrotation (Hüftknick) und der Stabilisation (dem eigentlichen Aufrichten).

Die Bogenschlagphase der Rolle wird so bezeichnet, da das Paddel, das zunächst parallel zum Boot liegt, in einem Bogen weggeführt wird, um Auftrieb am Blatt zu erzeugen. Die verschiedenen Techniken der Eskimorollen (Hangrolle, Bogenschlagrolle) unterscheiden sich zueinander im Timing der Bewegungsteile Bogenschlag-Hüftknick, sowie in der Art und Weise, wie der Bogenschlag ausgeführt wird. Bei der Bogenschlagrolle bereitet der Bogenschlag den Hüftknick vor, weil sich Kopf und Oberkörper zur Wasseroberfläche hin bewegen, der Hüftknick erfolgt aber während der Ausführung des Bogenschlages.

Der Hüftknick bewirkt eine Rotation des Kajaks um fast 180 Grad, die durch eine Umkehrung der Oberkörperauslage erreicht wird.

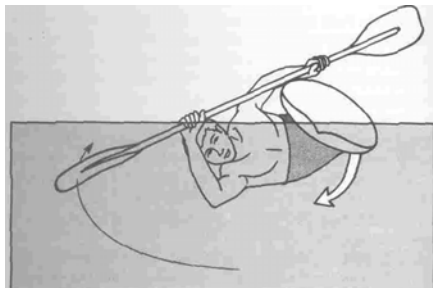


Abb.1: Vorauseilender Bogenschlag

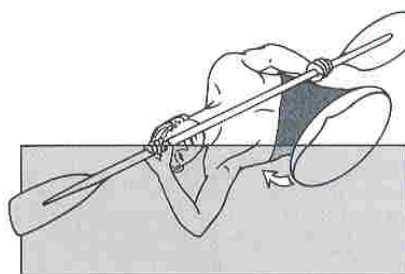


Abb.2: Erfolgreicher Hüftknick

Ein Vergleich beider Abbildungen 1 und 2 lässt erkennen, dass die Bootsrotation fast ausschließlich über die Bewegung des Rumpfes erfolgt, die Stellung von Paddel und Oberkörper wurde kaum verändert, für die Rotationsbewegung des Kajaks ist der untere Rumpfbereich zuständig. Dies trifft nicht nur für die

⁵ Auf der Sportuni Schmelz leider nicht möglich!

Bogenschlagrolle, sondern auch für Hangrolle zu. Bei der Hangrolle handelt es sich um eine eher abrupte Bewegung, so dass das Paddel nicht genug Zeit hat, sehr viel Wasser zu verdrängen und abzusinken.

Das eigentliche Aufrichten ist der letzte Bewegungsteil. Um den Körper und den Kopf aus dem Wasser zu heben muss die Schwerkraft überwunden werden. Um während des Hüftknicks die Wirkung der Schwerkraft so gering als möglich zu halten (somit auch den Druck auf das Paddelblatt), sollten Kopf und Schultern entsprechend lange im Wasser bleiben und so von ihm getragen zu werden bis der Hüftknick abgeschlossen ist.

An diesem Punkt wird das Kajak rasch unter den Oberkörper gezogen und mit kontinuierlichem Druck aus den Oberschenkeln mühelos aufgerichtet. Das Heben des Kopfes erfolgt zeitgleich mit dem gänzlichen Aufrichten des Bootes, für das dann keine zusätzliche Bewegung des Paddels mehr erforderlich sein sollte.

Bei einer korrekten Ausführung der Eskimorolle ist das Gesicht der letzte Teil, der das Wasser verlässt, das eigentliche Aufrichten (Stabilisation) als abgrenzbarer Bewegungsteil existiert dann eigentlich nicht mehr.

3.2 Lernmethodik - Übungsreihen

Wie beim Erlernen anderer komplexer Bewegungsabläufe sollte man beim Erlernen einer Eskimorolle langsam und methodisch vorgehen, so dass alle einzelnen Bewegungsteile genau nachvollzogen werden können, und ihre Abfolge deutlich wird.

Eine gute Einleitung für alle jetzt folgenden Übungen ist das Suchen des Kippunktes eines Bootes: Ab wann kentere ich wirklich? Der genaue Punkt an dem ein Paddler das Gleichgewicht verliert, variiert mit der Form des Bootes, seiner eigenen Körpergröße und dem Einfluss der Strömungen. Um Balance- und Kippübungen auszuprobieren, d.h. wie eine Gewichtsverlagerung das Gleichgewicht beeinflusst, kantet man sein Kajak zum Bsp. am Rand eines Schwimmbeckens an. Man wird sehr rasch feststellen, dass man das Kajak viel weiter aufkanten kann, indem sich ein Übender zur angehobenen oberen Kante hin lehnt.

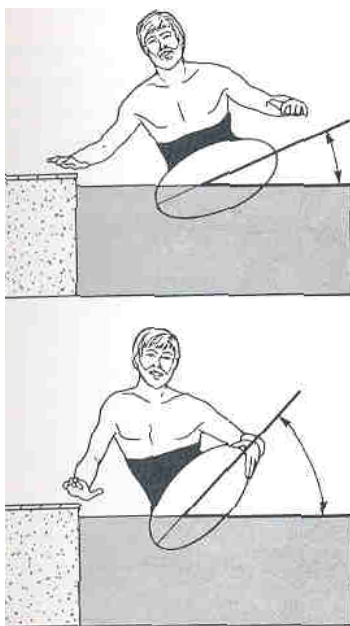
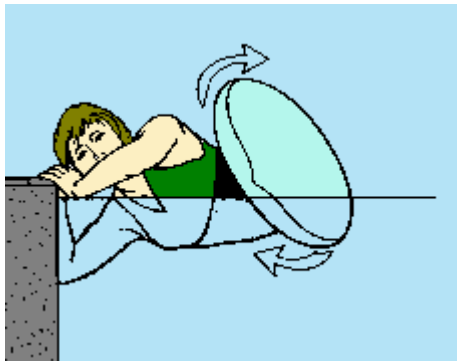


Abb. 3: Gewichtsverlagerung aus „Sicher Eskimotieren“. Paul Dutky. Seite 15.

Ganz allgemein, nach allen Kenterungen Ruhe bewahren, man hat - vor allem beim Erlernen der Rolle in ruhigen Gewässern - ausreichend genügend Zeit.



1. Schritt:

Die Grundvoraussetzung für alle Rollen ist ein/der Schwung aus der Hüfte. In der Fachsprache findet man daher für das Aufdrehen eines Bootes oft die Begriffe Hüftknick oder Hüftschwung.

Um den richtigen Hüftschwung zu üben, hält man sich als erste Übung am Beckenrand fest und bringt das Boot in eine Kenterposition. Beim Aufrichten wird ein Bein an die Schenkelstützen gedrückt und dann ein „Schwung“ aus der Hüfte auf das Boot ausgeübt.

Abb.4: entnommen aus <http://www.kanupage.de/>

Dabei bewegt sich der Oberkörper kaum, die gesamte Bewegung kommt aus der Hüfte. Der Kopf sollte dabei möglichst nahe an der Wasseroberfläche oder am Beckenrand sein. Das Kajak wird mithilfe von Knien, Hüfte und Rumpf umgedreht und wieder aufgedreht. Erst wenn diese Bewegung, die als Hüftknick oder –schwung bezeichnet wird, fehlerfrei beherrscht wird, sollte man sich den nächsten methodischen Schritten, zuwenden.

Für dieselbe Übung kann auch ein Partner eine entsprechende Hilfestellung anstelle eines Beckenrandes geben.

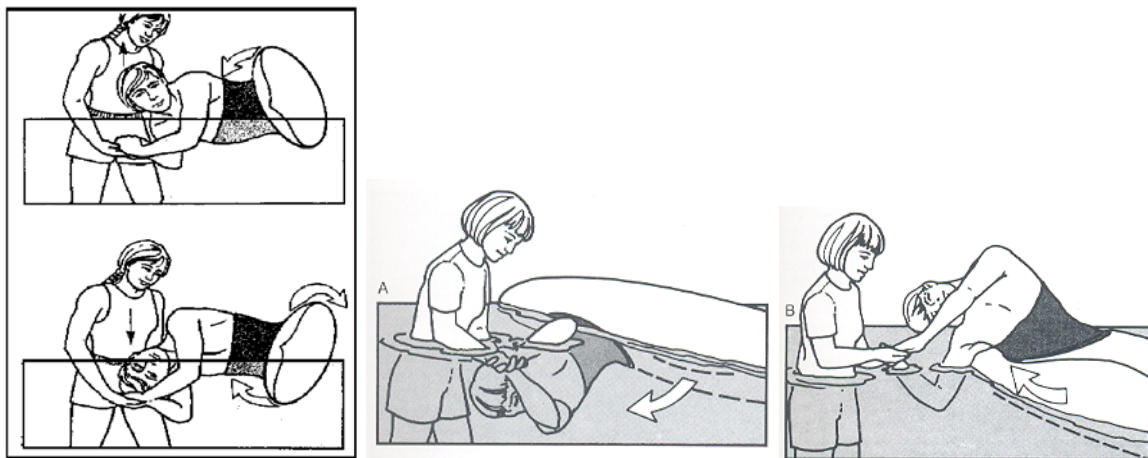


Abb.5: Übungen mit Partner, aus „Sicher Eskimotieren“. Paul Dutky.⁶

Anstelle eines Beckenrandes kann als nächste Übung auch die Bootsspitze eines anderen Fahrers herangezogen werden. Selbst wenn man aufrecht im Boot sitzt erfordert der Hüftknick nur wenig Kraftaufnahme über die Hände – vorausgesetzt der Kopf kommt erst sehr spät aus dem Wasser.

⁶ Einige Abbildungen findet man auch online in einem Bulletin des Kanuclubs Züricher Unterland unter <http://www.kczu.org/splash/splash%200301.pdf>

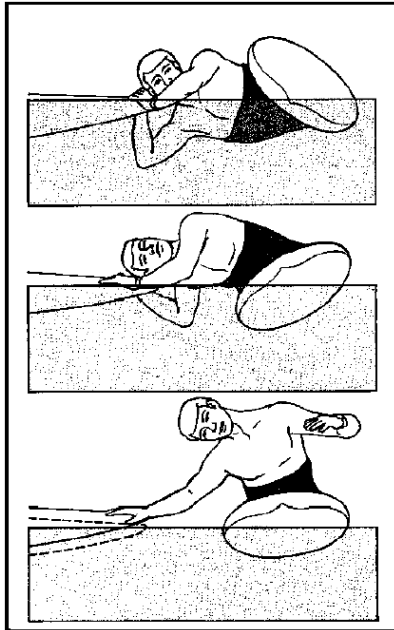


Abb.6: Partnerübung mit Bootsspitze aus „Sicher Eskimotieren“. Paul Dutky. Seite 12.

Der Kopf sollte nahe bei den Händen bleiben, der Oberkörper nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Das Kajak wandert während des Hüftknickes mithilfe des Druckes aus den Oberschenkeln vollständig unter den Körper, anschließend wird der Körper aufgerichtet. Die Reihenfolge ist dabei wichtig. Das Kajak muss möglichst weit aufgerichtet sein bevor der Oberkörper und der Kopf aus dem Wasser kommen. Die Eintauchtiefe der Bootsspitze des Partners lässt erkennen, wie viel Kraft beim Hüftknick benötigt wurde. Bei einer ausgefeilten Technik nehmen die Hände kaum mehr Druck auf.

Die Ausgangsstellung der nächsten Übung ist die vollständige Kenterlage, Oberkörper und Kopf sind vollständig unter Wasser. Die Bootsspitze des Partners wird nur mehr mit einer Hand gehalten. Danach legt man die zweite Hand auf die Bootsspitze, greift die Kenterschleufe (Griff) und dreht das Kajak mit einem Hüftknick, wie in den ersten beiden Übungen beschrieben, auf. Während das Kajak seine Drehung beendet, kommt der Kopf automatisch und fast ohne Kraftanstrengung aus dem Wasser.

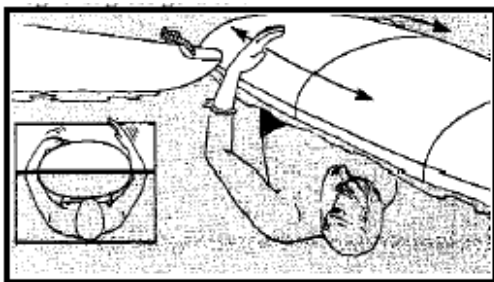


Abb. 7: Eskimorettung aus Paul Dutky, Sicher Eskimotieren.

Der letzte Schritt dieser ersten Übungsreihe, ist das Erlernen der sogenannten „Eskimoretung“, die wir auch im Rahmen dieser Lehrveranstaltung gelegentlich anwenden.

Wieder ist man in Kenterlage und hat es nicht geschafft zu eskimotieren. Durch Herausstrecken seiner Arme, oder Trommeln auf den Bootsboden, zeigt der Gekenterte an, dass er Hilfe benötigt. Indem man die Hände parallel zum Boot hin und her bewegt wird der Bereich in den man ein herankommendes Boot spürt möglichst groß gehalten und der „Retter“ kann das Kajak berühren ohne die Hände des Gekenterten zu verletzen. Ganz gleich, von welcher Seite sich der Retter nähert, durch das Hochstrecken beider Hände, ist der Gekenterte so immer in der Lage, die helfende Bootsspitze zu finden. Für das Gelingen der Eskimorettung heißt es Panik vermeiden. Es bedarf auch einer ganzen Menge Selbstvertrauen, kopfunter im Boot hängend, auf entsprechende Hilfestellung zu warten. Dabei stets bedenken, dass man auch noch für ein erforderliches Aussteigen aus dem Boot entsprechende Luftreserven benötigt, falls die Eskimorettung nicht klappt.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Hilfestellung mit der Bootsspitze, nur erfahrenen, technisch versierten Paddlern überlassen werden sollte. Nur sie können, ihre Bootsspitze wirklich präzise in den Schwenkbereich des Gekenterten bringen, ohne dem Gekenterten dabei zum Bsp. durch Einklemmen der Hand zum Boot hin, unter Umständen auch zu verletzen.

Vorrangig eignet sich diese Methode daher nur als Hilfestellung auf flachen und leicht fließenden Gewässern. In schwierigerem Wildwasser ist das präzise Zufahren zum Gekenterten auch nur mehr bedingt möglich, will sich der Retter nicht selbst in Kentergefahr bringen, da er seine Aufmerksamkeit für mehr als nur einen Augenblick dem gekenterten Boot widmet. Des weiteren dauert es im freien Wildwasser bei Gruppenfahrten natürlich zeitlich länger bis Hilfe durch den Übungsleiter herannahen kann, der Ausstieg muss daher dringend angeraten werden. Lediglich wenn die Hilfestellung an einer Übungsstelle vorher mit dem Übungsleiter abgesprochen wurde, kann auch in leichterem Wildwasser auf diese Methode zurückgegriffen werden.

2. Schritt: Vorübungen mit Hilfestellung

Die Generalproben für die ersten Bogenschlag-Eskimorollen. Führe den gesamten Ablauf der Rolle mit Hilfe des Partners langsam aus. Mit zunehmender Verinnerlichung der Gesamtbewegung soll diese immer harmonischer und schneller werden, und bald danach ohne Partnerhilfe gelingen.

Der Übende dreht das Boot so weit als möglich um, während der Partner dabei hilft, den Kopf aus dem Wasser zu halten, indem er den Oberkörper mit einer Hand unter der Achselhöhle stabilisiert. Drehe danach das Kajak mit der Hüfte auf. Der Partner/Übungsleiter führt dabei das Paddel des Übenden. Es ist aber darauf zu achten, dass der Partner tatsächlich den Körper unterstützt und nicht das Paddelblatt stabilisiert. Wenn das Blatt gehalten wird, wird der Übende versuchen, sich darauf zu stützen, um den Kopf aus dem Wasser zu halten. Wird nur der Rumpf gestützt, so muss das Paddel in der richtigen Stellung gehalten werden, indem man die Hände nach oben streckt. Diese Methode sorgt daher für eine korrekte Bewegungsführung und führt zu einer richtigen Technik.

Mit Fortdauer dieser Vorübungen wird je nach dem Fortschritten des Übenden, der Übungsleiter die Hilfestellungen immer mehr verringern.

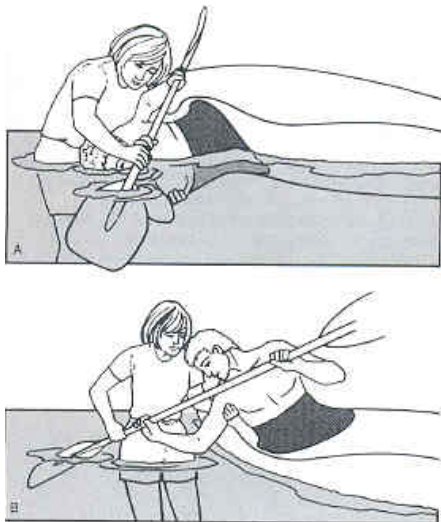
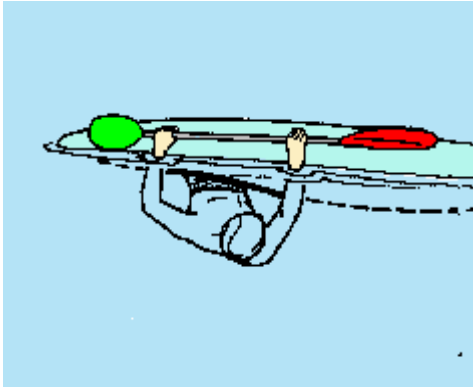


Abb.8: Hilfestellung – Rumpfunterstützung und Führen des Paddels

3. Schritt:



Wenn der Hüftschwung gut beherrscht wird, (was auch vom Übenden leicht selbst festgestellt werden kann, indem er nach und nach bemerkt, dass der erforderliche Kraftaufwand zum Aufdrehen des Bootes immer geringer wird), sowie durch die Vorübungen mit Hilfestellung das Timing und der richtige Bewegungsablauf geübt wurde, wird es Zeit, eigenständig zum Paddel zu greifen.

Als Übende(r) setze dich dabei im Kajak locker verspreizt mit leicht vorgeneigtem Oberkörper hin. Halte das Paddel mit normaler Griffposition längsseits der Bordwand leicht über der Wasserlinie. Lasse dich jetzt seitlich umfallen und warte, bis du vollständig kopfüber im Wasser hängst.

Abb.9: aus <http://www.kanupage.de/>

Versuche dich erstmals zu orientieren, wenn du das erste Mal "kopfüber" aus dem Boot hängst, unter Umständen weißt du überhaupt nicht, wo oben und unten ist (mit einer Schwimmbrille kannst du dich umsehen, das hilft am Anfang).

Nimm die Grundstellung ein: Vorgeneigt, beide Handgelenke an der Bootskaute, Boot und Arbeitsblatt (hier rot) parallel zu Wasseroberfläche. Führe den Bogenschlag nahe der Wasseroberfläche aus.

Gleichzeitig verlässt du deine vorgebeugte Position und richtest Deinen Oberkörper auf. Versuche beim Beginn des Schlages den Druck auf das Paddel gering zu halten und richte das Boot mit dem Hüftschwung auf. Stütze dich nicht zu sehr am Paddel ab und versuche nicht den Kopf zuerst aus dem Wasser zu heben. (Kopf „zuletzt“). Vielmehr drehst du erst das Boot auf, dann folgt die Hüfte, danach der Oberkörper und zuletzt soll der Kopf aus dem Wasser kommen.

In der beschriebenen vorgeneigten Ausgangsposition ist der Paddler auch am besten vor Steinen geschützt, an denen er unter Umständen vorbeitreibt. Der Helm schützt den Hinterkopf vor Schlägen, die Schwimmweste den Rücken und das Kajak das Gesicht des Paddlers. Neben dem offensichtlichen Sicherheitsaspekt kann die Bewegung nach vorne beim Kentern das Durchrollen unter dem Boot mit einer Schwimmweste (erzeugt Auftrieb) auch vereinfachen.

Wir fassen zusammen:

- In der Ausgangsposition hat das Paddel einen kleinen Anstellwinkel, falls nötig könnte ein Partner dies noch korrigieren
- Die Gegenhand weicht nach dem Hüftknick nicht nach oben aus, sondern sollte den Paddelschaft am Brustkorb fast parallel zur Oberfläche fixieren.
- Achte darauf, dass zu Beginn des Paddelzuges das Blatt vom Boot weg bewegt wird. Bei richtiger Ausführung wird das Blatt sehr lange an der Oberfläche bleiben und optimalen dynamischen Auftrieb erzeugen.
- Liegt das Gegenblatt zu nahe am Boot, wird seine Bewegung behindert. Hebe die Gegenhand vor dem Zug einige Zentimeter über die Wasseroberfläche, um dem Blatt mehr Bewegungsfreiheit über dem Unterschiff zu geben. Nach Abschluss der Rolle geht die Gegenhand automatisch in die richtige Stellung zurück.
- Bewege das Paddel im Bogenschlag schnell genug, um Auftrieb zu erzeugen. Beginne den Hüftknick sofort nach dem Ansetzen des Bogenschlages. (Bogenschlagrolle)
- Beende die Rolle mit einer leichten Verlagerung des Oberkörpers nach hinten. Vermeide das Paddel bis zum Heck im Bogenschlag zu führen, wo es nur mehr wenig Auftrieb erzeugen kann.

3.3 Häufige Fehlerquellen bei Bogenschlagrollen

Eine der häufigsten Fehlerquellen ist das vermutlich menschlich atmungsbedingte Bestreben den Kopf als erstes wieder aus dem Wasser zu bekommen. Wenn der Kopf als erstes aus dem Wasser kommt, sperrt man sich jedoch damit die Hüfte und kann keinen ordentlichen Hüftknick (Hüftschwung) mehr machen. Die erste Abbildung zeigt den Fehler bereits bei den Vorübungen zur Eskimorolle, die zweite Abbildung dann beim Durchführen der Eskimorolle selbst.

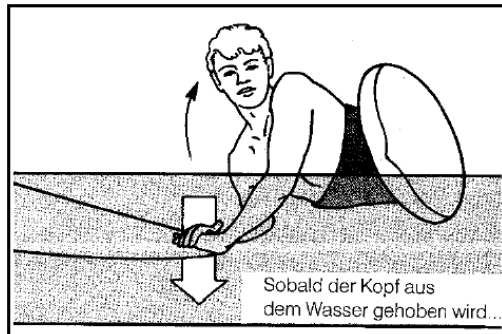


Abb 10: aus <http://www.kczu.org/splash/splash%200301.pdf>

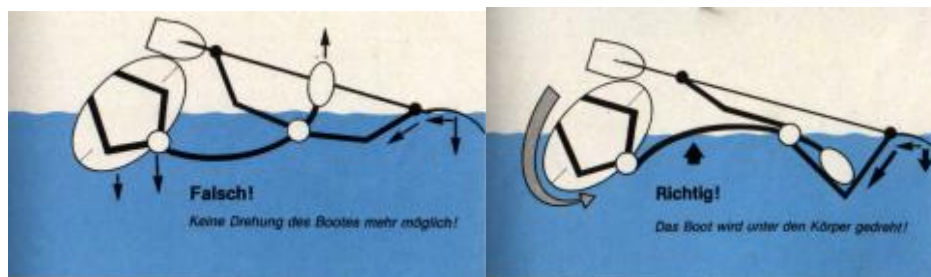


Abb.11: Fehler beim Ausführen der Eskimorolle

Abhilfe: Die folgende Übung kann mithelfen, diesen Fehler auszumerzen. Übe die Kombination der Bewegung des Hüftknicks mit dem Nacht-Hinten-Lehnen mit deiner Schwimmweste. Schwinde die Gegenhand über die Hüfte auf die andere Seite des Kajaks um ein gutes Gleichgewicht zu erzeugen und die Schultern über das Heck zu bringen. Beachte, dass der Kopf während der gesamten Übung auf der Höhe der Wasseroberfläche bleibt.

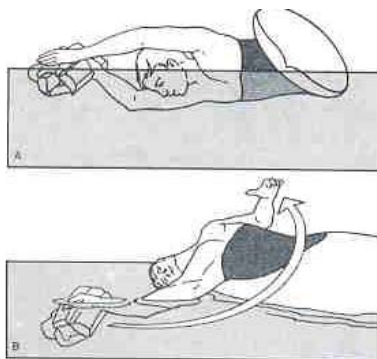


Abb.12 Übung Hüftknick mit Schwimmweste



Abb. 2 Verdeutlichung des Fehlers durch Absinken der Schwimmweste

Die rechte Abbildung verdeutlicht eine fehlerhafte Ausführung. Wenn man versucht den Kopf aus dem Wasser zu heben, wird die Schwimmweste oder auch ein anderer verwendeter Auftriebskörper sehr weit unter das Wasser gedrückt, das Aufrollen eines Kajaks wird unmöglich.

Neben dem frühzeitigen Heben des Kopfes sind die weiteren Fehlerquellen vielfältig, neben Fehlern in der Paddelführung (Absinkendes Paddel zu Beginn oder am Ende des Paddelzugs) Ausführen eines Vorwärtsschlags während des Hüftknicks anstelle eines Bogenschlags (Paddel wird nach unten anstelle zur Seite gezogen), Verschneiden des Paddels, sind auch häufig falsche Körperhaltung, zu schwacher oder zu später Hüftknick die Ursachen für Fehlversuche.

Die Fehlersuche in der Paddelführung kann mit folgender Übung, dem sogenannten Bogenschlagtest, aber unter Umständen erleichtert werden:

Zwei Helfer halten dabei eine Stange ca. 30 cm unter der Wasseroberfläche parallel zum Kajak. Ziel ist es nun bei der Übung die Stange während des Paddelzuges nicht zu berühren, d.h. das Paddel sollte beim Paddelzug nicht unter der Stange durchgezogen werden.

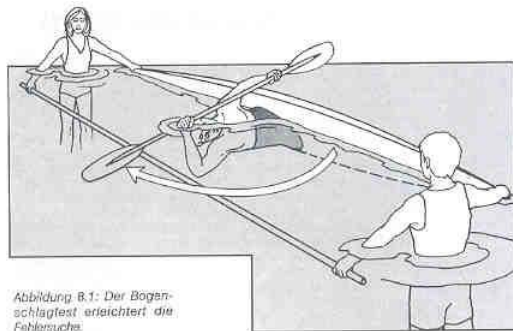


Abb.13: Fehlersuche mittels Bogenschlagtest

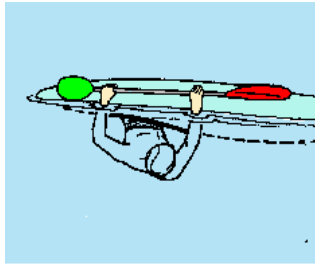
4 Weitere Ausführungsvarianten der Eskimorolle

Die ausführlich beschriebene Technik der **Bogenschlagrolle** ist sicherlich nicht die einzige und "richtige" Eskimorolle, die Möglichkeiten wie zu Beginn dieses Lernbehelfs erwähnt, sind sehr vielfältig.

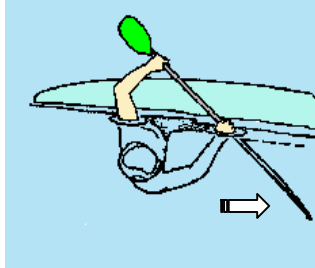
4.1 Hangrolle

Die sogenannte **Hangrolle** unterscheidet sich von der beschriebenen Bogenschlagrolle im Timing von Bogenschlag und Hüftknick. Während diese bei der Bogenschlagrolle wie beschrieben gleichzeitig ausgeführt werden, folgt bei der Hangrolle mehr eine Bewegung der nächsten. Der Hüftknick erfolgt dabei nicht während des Bogenschlages, er wird vielmehr als mehr explosive Bewegung an den Bogenschlag angehängt. Ein schneller Hüftknick beendet die Rolle, bevor das Arbeitsblatt das Wasser verdrängt und zu sehr absinkt, beim Hang wird Energie „gespeichert“ und anschließend explosionsartig freigesetzt.

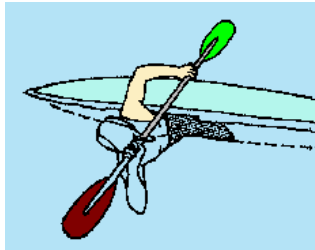
Nachstehende Abbildungsreihe mit entsprechenden Rotationsintervallen soll die Bewegungsteile einer Hangrolle, besser verdeutlichen: Die Ähnlichkeit zur Bogenschlagrolle ist groß, die Auslage des Oberkörpers ist bei jeder Position fast identisch, das Paddel bleibt bei beiden Techniken an der Oberfläche.



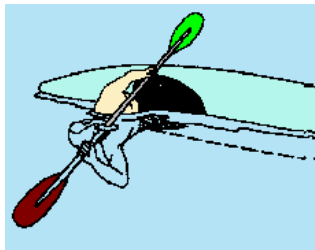
Beginnen jeder Rolle in der Ausgangsposition., Oberkörper nach vorne, Paddel seitlich neben dem Kajak.



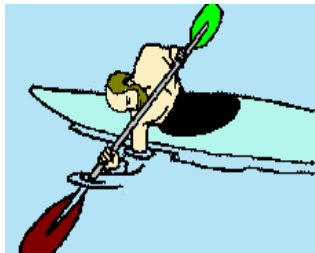
Während des Bogenschlages Paddel anfänglich noch an der Oberfläche führen.



Der durch den Bogenschlag erzeugte dynamische Auftrieb leitet den ein Hüftknick ein.



Kopf u. Oberkörper sollten möglichst lange den Auftrieb des Wassers nutzen und solange im Wasser bleiben....



...bis das Kajak unter den Rumpf gezogen, und der Oberkörper nach oben und über das Boot geschoben wird



Nach korrekter Ausführung des Hüftknicks und Verlagerung des Körperschwerpunktes erfolgt die Stabilisation. Bei einer guten Eskimorolle geschieht dies automatisch.

Abb.14: Bewegungsteile Hangrolle aus <http://www.kanupage.de/paddelrolle.html>

4.2 Lange Rolle

Der guten Ordnung halber sei neben der Bogenschlagrolle und der Hangrolle auch die sogenannte **Lange Rolle**, in Paddlerkreisen auch etwas abfällig als „Bauernrolle“ bezeichnet, erwähnt. Diese Technik war in der Faltbootzeit die eingesetzte Standardtechnik, um ein gekentertes Kajak wieder aufzurichten. Die Vorteile des langen Hebels und die relativ einfache Technik bewähren sich unter Umständen aber auch noch heute bei Fahrten mit viel Gepäck in großen oder breiten Booten, die sich aufgrund ihrer Bauart nicht mehr so leicht aufrollen lassen.

Die großen Nachteile dieser etwas „aus der Mode gekommenen“ Technik sind das komplizierte und eher als zeitraubend angesehene Umgreifen mit einer Hand, sowie der relativ große Platzbedarf für die Rolle.

Bei einer Kenterung lässt die Gegenhand das Paddel los und greift das Paddelblatt in der Tiefe. Vor Beginn der Rolle wird die Zughand ganz durchgestreckt. Durch das Strecken wird die Gegenseite des Paddels aus dem Wasser gehoben. Dadurch, dass man wie in der nachstehenden Skizze gezeigt, greift, liegt das obere Paddelblatt auch richtig flach auf der Wasseroberfläche, durch Zug am Paddelblatt wird der lange Hebel aktiviert. Bei richtiger und guter Koordination von Hüftschwung und Paddelinsatz hat sich der Gekenterte aufgerichtet, ehe das bootsferne Blatt an Auftrieb verliert und absinkt.

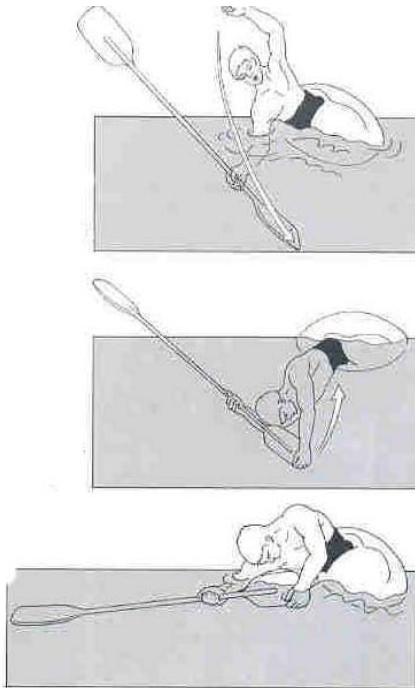


Abb.15: Lange Rolle aus Paul Dutky – Sicher Eskimotieren, Spielbootfahren und Kanurodeo

4.3 Handrolle

Als spielerisches Übungselement, um auch seine Bootsbeherrschung zu verbessern, kann an einem Bootstag, den man zum Beispiel an einem See verbringt, die sogenannte Handrolle erlernt werden. Sie wird sicher nur in Ausnahmefällen im Wildwasser eingesetzt, und ist keinesfalls ein Standard Rettungsmanöver. Ein gebrochenes oder aus der Hand geschlagenes Paddel könnte unter Umständen die Anwendung erforderlich machen und das Aussteigen aus dem Boot ersparen.

Damit man nicht wieder ins Wasser zurückfällt, lässt man ähnlich der konventionellen Eskimorolle den Kopf so lange wie irgend möglich im Wasser. Beim Beherrzigen dieses Punktes genügt in der Regel das Aufdrehmoment, welches man mit den bloßen Händen erzeuge.

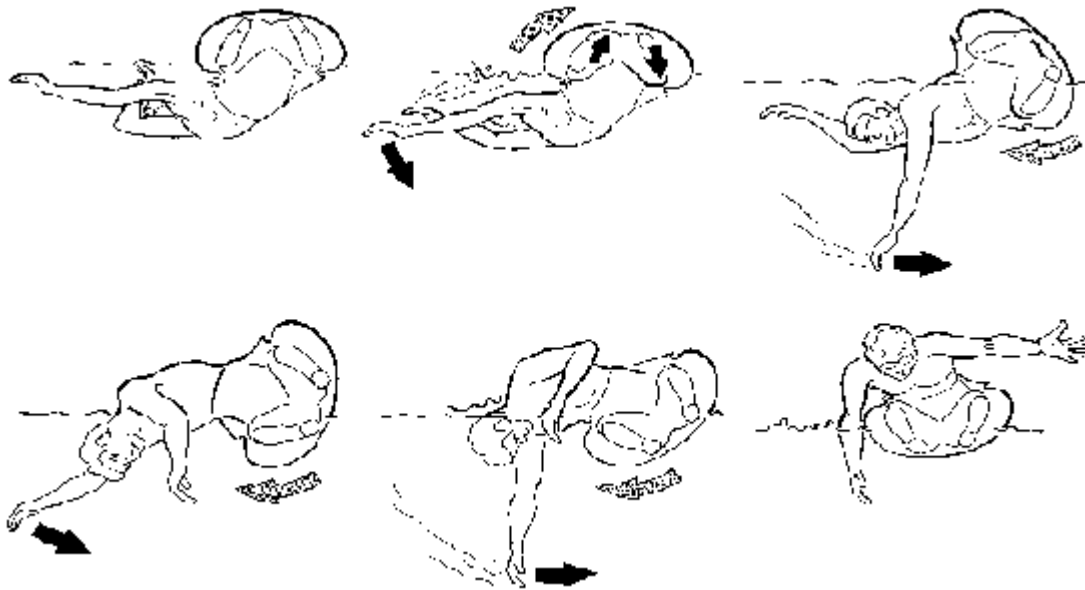


Abb.16: entnommen aus <http://www.kajaker.ch/eskimorolle.html>

Ein Handrolle verzeiht keine Fehler punkto Technik und Timing, da die Hände weniger Fläche besitzen und daher weniger Auftrieb erzeugen können. Praktiziert werden viele Varianten, die sogenannte Doppelschlag-Handrolle (siehe obige Abbildung), ist nur eine Variante aus der Gruppe der sogenannten „Handrollen vorwärts“. Bei allen Handrollen vorwärts wird der Oberkörper nach vorne genommen, seitliche Auslagen sind dabei möglich. Andere Kanuten bevorzugen Handrollen rückwärts – das sind Techniken, bei denen der Oberkörper auf dem Hinterschiff zu liegen kommt.

Zusätzlich zu einem Partner können als Übungshilfsmittel zum Bsp. seine Schwimmweste als Schwimmbrett, zwei Tischtennisschläger, Frisbee-Scheiben, oder ähnliches herangezogen werden, um den Auftrieb der Handflächen anfänglich noch zu vergrößern.

5 Partnerhilfestellung bei missglückten Versuchen

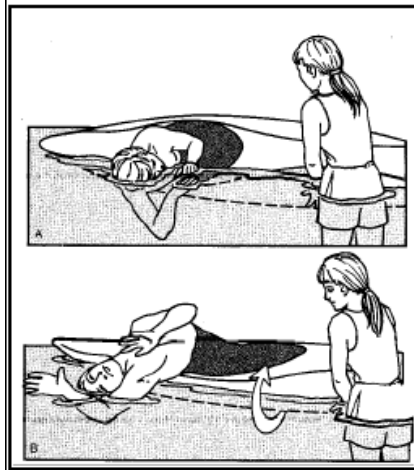


Abb.17: <http://www.kczu.org/splash/splash%200301.pdf>

Die Mithilfe eines Partners bedeutet nicht, dass man statisch inaktiv im Boot während des Sich-Aufdrehen-Lassens hängen bleiben sollte. Ein Helfer allein kann ein Boot kaum alleine aufrichten, weil die Hebelverhältnisse nach wie vor die Drehung beeinflussen. Der Paddler sollte sich entweder ganz nach vorne auf das Oberschiff des Kajaks legen (ohne Bild) oder sich in Rücklage wie dargestellt begeben. Durch eine dieser beiden Aktionen wird der Hebelarm (zur Längsachse des Bootes gesehen) verkleinert, und dadurch kann der Kraftaufwand für das Hochdrehen erheblich verkleinert werden.

6 Kontrollierter Ausstieg

Es gibt Situationen, in denen ein kontrollierter Ausstieg nötig wird. Aus diesem Grund ist aus dieses „worst-case“ Szenario auch entsprechend zu üben. Dabei löst man zuerst die Spritzdecke und drückt sich in einer Art Rollbewegung, ähnlich einem Purzelbaum unter Wasser, aus dem Boot heraus. (siehe nächste Abbildung)

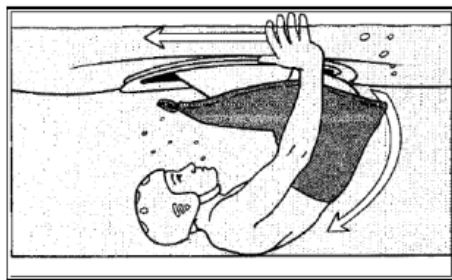


Abb.18: Richtiger Ausstieg

Sollten man Hilfe benötigen, können Sie dies einem Partner zu verstehen geben, indem sie mit den Händen auf das Unterschiff schlagen – dies ist das unter Paddlern allgemein gebräuchliche Notsignal. Natürlich läuft das Boot bei jedem Ausstieg voll mit Wasser und muss wieder ausgeleert werden. Diese lästige und mühevoll Begleiterscheinung sollte daher ebenfalls eine starke Motivation für das Erlernen der Eskimorolle darstellen.

7 Spielerische Perfektionierung

Wird die Eskimorolle einmal beherrscht, kann man spielerisch im Hallenbad oder an Seen Kenterungssituationen simulieren und dadurch die Eskimorolle perfektionieren. Zwei, drei „willige“ Freunde können hierbei sehr „hilfreich“ sein und finden sich auch stets ein.



Abb. 19: Foto aus <http://www.kanu-aarau.ch/main/fotoalbum/Hallenbad/H%20020/view>

8 Schlusswort

Für alle Eskimotierversuche gilt: Ruhe bewahren, Panik vermeiden. Ein zweiter oder dritter Eskimotierversuch kann bei noch ausreichend vorhandener Atemluft noch durchaus zum Erfolg führen.

Und um die Eskimorolle endgültig zu beherrschen, hilft nur eins: üben, üben, üben. Also Viel Spass!!

9 Literaturliste Eskimotieren

Eskimorolle leicht gemacht, Jens Reinhold 48 S., '98. hf Sportbuchverlag. ISMN 3-00-002354-2

Alpines Wildwasserfahren' von Matz-Jäger-Machatschek, 1980, Bergverlag Rudolf Rother.

Sicher Eskimotieren, Spielbootfahren und Kanurodeo. Das umfangreiche Handbuch zum Erlernen der Eskimorolle, von Paul Dutky. Pollner Verlag. ISBN 3-925660-70-4