

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Einführung in das Kanufahren*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## VIII.9

### Fortbewegung

# Einführung in das Kanufahren – Ein Erlebnis auf dem Wasser

Christian Gustedt und Victoria Bergner



© RAABE 2024

© peakSTOCK/istock/Getty Images Plus

Mit dem Kajak einen Fluss zu erkunden, ist Naturerlebnis und Abenteuer zugleich. In dieser Unterrichtseinheit erlernen die Schülerinnen und Schüler die Schlagtechniken zum Vorwärts- und Rückwärtsfahren und die Steuerschläge mithilfe von Übungen und Spielformen. Zum Abschluss der Einheit wird eine Kanuwanderfahrt durchgeführt. Neben den Sicherheitsregeln ist die wichtigste Regel: Spaß haben!

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe/Niveau:</b>	5–13, Anfänger
<b>Dauer:</b>	5 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Gesundheit; Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz
<b>Thematische Bereiche:</b>	Wasserfahrsport, Kanufahren, Bewegen auf dem Wasser
<b>Medien:</b>	Anleitung, Lern-, Übungs- und Stationskarten

---

## Fachliche Hinweise

### Die Basics

Die Geschichte des Kanufahrens reicht weit zurück: Die Sumerer kannten Kanus bereits vor ca. 5000 Jahren. Unter dem Begriff „Kanu“ werden alle gepaddelten Boote verstanden. Die Inuit entwickelten seetüchtige Kajaks mit Doppelpaddel. Mit solchen Booten werden die Schülerinnen und Schüler in dieser Unterrichtseinheit auf dem Zahmwasser unterwegs sein. Das Kanufahren bzw. das Paddeln im Kajak ist nicht nur eine attraktive Freizeitbeschäftigung, sondern auch ein olympischer Wettkampfsport. Der Kanusport hat sich immer weiterentwickelt und ist zu einer faszinierenden Kombination aus Technik, Geschwindigkeit und Athletik geworden. Die Athletinnen und Athleten müssen für diese Sportart eine ausgezeichnete Paddeltechnik beherrschen, um zum Beispiel im Wildwasser die Strömungen des Wassers zu nutzen und ihre Geschwindigkeit zu kontrollieren. Gleichgewicht, Wendigkeit und schnelle Reaktionen sind von entscheidender Bedeutung, damit es nicht zum Kentern kommt. Zudem haben die psychischen Eigenschaften der Sportlerinnen und Sportler einen Einfluss auf das Kanufahren, denn Emotionen, z. B. Angst, Entschlossenheit und Risikobereitschaft, beeinflussen die Technik.

Kanufahren eignet sich für alle Schülerinnen und Schüler ab der fünften Klasse und zeichnet sich dadurch aus, dass die Sportart in der freien Natur auf dem Wasser betrieben wird. Es bietet den Lernenden eine einzigartige Perspektive auf Natur und Umwelt und trägt somit zu Bildung und Entwicklung bei. Das Wasser ist ein reichhaltiges Ökosystem, das zahlreiche Lerngelegenheiten bietet. Während die Jugendlichen über das Wasser gleiten, können sie die Tier- und Pflanzenwelt entlang des Ufers beobachten und ein tieferes Verständnis für ökologische Zusammenhänge entwickeln. Bis hin zur Untersuchung der Wasserqualität gibt es eine Vielzahl von Themen, die die Umweltbildung auf dem Wasser unterstützen. Dies trägt dazu bei, das Umweltbewusstsein der Lernenden zu stärken (Singer, 2015).

### Die Techniken beim Kanufahren

Zu den grundlegenden Techniken beim Kanufahren gehören die Schlagtechniken zum Vorwärts- und Rückwärtsfahren und die Steuerschläge. Es geht beim Paddeln um das Antreiben, Stabilisieren und Steuern (Wohlers, 2022). Kanusportliche Handlungen wie das Einsteigen, das Tragen des Boots und das Verhalten beim Kentern sind ebenfalls von großer Bedeutung. Nachdem die Schülerinnen und Schüler richtig angepasstes Material erhalten haben, muss dieses dann zum Wasser kommen. Die Jugendlichen sollten ihr Boot immer zu zweit tragen, d. h. eine Person trägt die Spitze (Bug) und die andere das Ende (Heck), damit das Gewicht des Boots aufgeteilt wird. Zum Einsteigen eignen sich am besten flache Ufer oder ein Steg und Abschnitte des Gewässers, die besonders ruhig sind. Eine gute Paddeltechnik für das Vorwärtsfahren im Kanu beruht auf Effizienz, einer sauberen Technik und der Nutzung des gesamten Körpers, um Kraft zu erzeugen. Es ist wichtig, diese Technik zu üben und zu perfektionieren, um längere Strecken mit weniger Anstrengung zurücklegen zu können.

Der Grunds Schlag vorwärts: Dafür wird das Paddel schulterbreit angefasst. Außerdem muss man darauf achten, dass die konkave Seite des Paddelblatts nach vorn zeigt, um einen optimalen Druck auf das Paddelblatt zu bekommen. Eine Seite des Paddels wird auf Höhe der Knie ins Wasser eingetaucht. Dabei ist darauf zu achten, dass das gesamte Paddelblatt ins Wasser eintaucht, damit der Druck optimal vom Wasser auf das Paddel übertragen und der bestmögliche Vortrieb erreicht wird. Der Schaft wird dabei möglichst senkrecht gehalten und das Paddel möglichst nah am Boot und ohne zu klatschen eingesetzt. Wenn das Paddel vollständig im Wasser ist, wird der Oberkörper gedreht und das Paddel durch das Wasser gezogen. Dabei bleiben die Arme lang und der Oberkörper

aufrecht. Das Paddel wird eng am Boot nach hinten gezogen, um eine Drehbewegung zu verhindern. Nach dem Durchzug wird der Paddelschlag beendet, indem das Paddel auf Hüfthöhe aus dem Wasser herausgenommen und ein neuer Schlag auf der anderen Seite begonnen wird.

Der Rückwärtsschlag: Er ist das Pendant zum Vorwärtsschlag. Allerdings wird er weniger zum Rückwärtsfahren gebraucht als dafür, das Boot vor Manövern richtig zu stellen. Alle Bewegungen werden in umgekehrter Reihenfolge als beim Vorwärtsschlag ausgeführt, d. h. das Paddel wird hinter dem Körper eingetaucht. Dabei müssen die Schülerinnen und Schüler darauf achten, den Oberkörper nicht nach hinten zu lehnen, denn so wird das Heck belastet und ein Widerstand entsteht. Danach wird das Paddel an der Hüfte vorbei nach vorn durchgezogen und das Paddel wird vorn aus dem Wasser gehoben und die andere Seite wird hinter dem Körper ins Wasser eingesetzt (Dickert, 2007). *Steuerschläge* sind eine Technik beim Kanufahren, die verwendet wird, um das Kanu zu drehen oder die Richtung zu ändern, indem das Paddel in einer Weise eingesetzt wird, die eine Drehbewegung erzeugt. Es gibt verschiedene Arten von Drehschlägen, die je nach gewünschter Drehung und Situation eingesetzt werden können. Zum einen gibt es den *Bogenschlag*. Hier wird das Paddel weit weg vom Körper flach um das Boot geführt. Das Paddel wird vorn dicht am Boot eingesetzt und nach außen geführt. Durch diese runde Bewegung dreht sich das Boot um die eigene Achse. Zum anderen gibt es den *Bogenschlag rückwärts*. Diese Technik wird verwendet, um eine scharfe Drehung durchzuführen und die Fahrtgeschwindigkeit zu verlangsamen. Zur Einleitung dieses Schlags dreht sich die Person zurück und setzt das Paddel hinter dem Körper weit weg vom Boot ins Wasser und führt das Paddel in einer runden Bewegung bis zum Bug (Dickert, 2007).

## Praktische Tipps

### Organisatorisches

Zur Durchführung der Sportart Kanufahren werden Boote, Paddel und Schwimmwesten benötigt. In dieser Unterrichtseinheit haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich intensiv mit der Natur, den sportlichen Aktivitäten des Kanufahrens und persönlichem Wachstum auseinanderzusetzen. Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine kurze Einführung in die Grundlagen des Kanufahrens, erlernen hauptsächlich die Techniken wie Paddelschläge, Steuerung und Sicherheitsmaßnahmen. Sie haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten auf einem ruhigen Wasser mit wenig Strömung (Zahmwasser) zu verbessern. In der vorliegenden Unterrichtseinheit werden vor allem Einer-Kanus verwendet. Dies ermöglicht eine intensivere Auseinandersetzung mit den essenziellen Fertigkeiten und fördert so einen effizienteren Lernprozess.

In der ersten Sequenz muss ausreichend Zeit für das Austeilen und das Einstellen des Materials eingeplant werden, denn jede Person erhält ein eigenes Boot, ein eigenes Paddel und eine Schwimmweste.

Vor der ersten Paddelrunde erhalten die Schülerinnen und Schüler einen kurzen theoretischen Einblick, indem die Grundlagen erklärt werden (vgl. Wohlers, 2022). Nach den ersten Übungen an Land (siehe **M 1**) dürfen die Schülerinnen und Schüler auf das Wasser (siehe **M 2**).

### Sicherheit

Beim Kanufahren steht die Sicherheit der Lernenden an vorderster Stelle. Eine ordnungsgemäße Einstellung der Ausrüstung, einschließlich des Paddels, der Schwimmweste und anderer Sicherheitsausrüstungen ist entscheidend, um das Risiko von Unfällen zu minimieren (Singer, 2015). Wenn die Schülerinnen und Schüler gleich lernen, wie sie ihre Ausrüstung richtig einstellen und pflegen, entwickeln sie ein tieferes Verständnis für die Funktionsweise und den Nutzen jedes einzelnen Teils. Dies schafft ein Gefühl der Selbstständigkeit und Selbstsicherheit, was wiederum dazu beiträgt,

dass die Schülerinnen und Schüler in der Lage sind, sich auf dem Wasser sicher und kompetent zu bewegen. Je nach Gewässerbedingungen, Wetter und persönlichen Vorlieben kann die Auswahl und Einstellung der Ausrüstung variieren. Es ist auf Sonnencreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille zu achten. Sie als Lehrkraft müssen ein gültiges Deutsches Rettungsschwimmerabzeichen und ein Erste-Hilfe-Set haben. Die Schülerinnen und Schüler müssen immer in Sichtweite bleiben, das gilt vor allem auf dem Wasser. Es empfiehlt sich, diese Unterrichtseinheit mit mehreren Lehrkräften gemeinsam durchzuführen. Die Paddelgruppe kann auch aufgeteilt werden: Eine Kleingruppe befindet sich auf dem Wasser, die andere an Land.

### Mediathek

- ▶ **Bauer, A.:** Handbuch für Kanusport: Training und Freizeit. Meyer & Meyer, Aachen 1997.
- ▶ **Dickert, W.:** Kajak: Grundlagen des Kanusports (1. Aufl.). Delius Klasing, Bielefeld 2007.
- ▶ **Singer, D.:** Kanuspiele für Kanulehrer, Pädagogen und alle, die Freude am Spielen haben (1. Aufl.) Kettler, Hamburg 2015.
- ▶ **Wohlers, J. (HG.):** DKV-Handbuch Kanusport. Das Kompendium für Lehrende und Lernende. DKV-Verlag, Duisburg 2022.
- ▶ <https://www.kanu.de> [zuletzt abgerufen am: 19.07.2024]  
Website des Deutschen Kanu-Verbands mit vielfältigen Informationen und praktischen Anregungen rund ums Kanufahren.

---

# Auf einen Blick

---

## 1. Doppelstunde

**Thema:** Erste Bewegungserfahrungen beim Kanufahren sammeln

**M 1** Erste Übungen an Land

**M 2** Erste Übungen auf dem Wasser

**Benötigt:** Boote, Paddel, Schwimmwesten

---

## 2. Doppelstunde

**Thema:** Die Grundtechniken Vorwärts- und Rundschlag erlernen

**M 3** Der Grunds Schlag vorwärts

**M 4** Der Rundschlag und der Bogenschlag vorwärts

**Benötigt:** Boote, Paddel, Schwimmwesten

---

## 3. Doppelstunde

**Thema:** Das Rückwärtsfahren erlernen

**M 5** Der Grunds Schlag rückwärts

**M 6** Der Rundschlag und der Bogenschlag rückwärts

**Benötigt:** Boote, Paddel, Schwimmwesten

---

## 4. Doppelstunde

**Thema:** Die Grundtechniken Vorwärts- und Rundschlag spielerisch verbessern

**M 7** Zombieball auf dem Wasser

**M 8** Zehnerball auf dem Wasser

**Benötigt:** Boote, Paddel, Schwimmwesten

---

## 5. Doppelstunde

**Thema:** Durchführung einer Kanuwanderfahrt

**M 9** Kanuwanderfahrt

**Benötigt:** Boote, Paddel, Schwimmwesten, Erste-Hilfe-Set, Verpflegung

---

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Einführung in das Kanufahren*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

