

# Kringeln .... Was ´n das?

von Silke Reitner

## Freestyle - Paddeln auf kleinstem Raum mit hohem Suchtpotential.

„Und was machst du heute nachmittag?“ fragt mich meine Kollegin am Freitagmorgen, während sie in der Teeküche Kaffee in die Kaffeemaschine löffelt. „Och, ich gehe paddeln...“ antworte ich. Sie dreht sich mit großen, erstaunten Rehaugen um: „Aber es regnet doch...!!!“ Ich blicke kurz in den grauen, norddeutschen Regen. „Wenn es schlimmer wird, paddel ich eben unter der Auto-bahnbrücke“, versuche ich sie zu beruhigen. Ihre Augen werden noch größer: „Wo gibt es denn sooo eine breite Autobahnbrücke?“ fragt sie skeptisch. Mir dämmert, dass sie mich kilometerlange Strecken unter einer völlig überdimensionalen Brücke paddeln sieht und eilig versuche ich, ihre Vorstellung zu korrigieren: „Ach, ich fahre doch immer nur im Kreis...“ Ihre Skepsis nimmt sichtlich zu. „...manchmal auch zu Musik...“, versuche ich weiter zu erklären, doch ihre Augen ziehen sich auf Normalgröße zusammen, bekommen einen leicht gekränkten Ausdruck und mit einem entschiedenen „Jetzt verarscht du mich wieder!“ wendet sie sich der Kaffeemaschine zu.

Freestyler haben es eben nicht leicht...

Man könnte sagen, dass die freestyler unter den Paddlern das sind, was die Synchronschwimmer unter den Schwimmern sind, auch wenn freestyler im Gegensatz zu manch anderen Paddlern keine Nasenklammertragen.

Freestyle ist auch unter Paddlern noch eher unbekannt und Versuche, es zu erklären, enden entweder mit der leicht ungeduldigen Frage „Und wozu macht ihr das???“ oder mit der schon eher neugierigen, aber ratlosen Aussage „Das kann ich mir überhaupt nicht vorstellen, aber ich würde es gerne mal sehen.“ und doch mache ich jetzt einen erneuten Versuch, freestyle zu erklären....



### Woher es kommt

Freestyle entstand in den 70er Jahren in den USA. Dort gibt es in dieser Disziplin auch Meisterschaften. Auch wenn sich an den Grundsätzen des freestyles nichts verändert hat, so hat sich der Stil und vor allem die Beweglichkeit des Paddlers im Boot seitdem sehr verändert. Freestyle wird von ACA-freestyle-instructors unterrichtet.

### Die lokation

Alle Paddler neigen dazu in Ehrfurcht (oh, ich auch!!!) zu versinken, wenn ein Paddler von reißendem Wildwasser, stehenden Wellen, wochenlangen Wildniserlebnissen mit Abenteuergarantie erzählt. Der fortgeschrittene Paddler mit mäßigem bis großem Ehrgeiz wird sich auf Flachwasser in der Regel rasch zu Tode langweilen, denn als Paddler lernt man schnell, dass Fließ- und Wildwasser die „wirklichen Herausforderungen“ sind und Flachwasserpaddeln ja eigentlich nur der Vorbereitung darauf dient...

## Freestyle Paddeln



Am freestyler ist diese Erkenntnis irgendwie vorbeigegangen (auch wenn es unter ihnen nicht wenige gibt, die auch gelegentlich im Wildwasser paddeln). Er liebt stehendes, windgeschütztes möglichst spiegelglattes Wasser und 100 x 100 m davon reichen dicke aus, um ihn über Stunden, Tage, Wochen, Monate, mitunter Jahre zu beschäftigen. Der freestyler spricht in der Regel nicht so viel darüber, denn er paddelt auf Flachwasser...und das ist ja bekanntlich schön, aber wirklich völlig unspektakulär.

Allein oder zu zweit?

Freestyle gibt es im Solo- und im Tandemboot. Der folgende Text bezieht sich auf das freestylen im Soloboot (denn mal unter uns: gibt es etwas unspektakulärer als Tandem-paddeln auf Flachwasser?)

Die Technik

Freestyler sind Technik-freaks!!! Beim freestyle fährt man verschiedene Manöver (Wendungen) im maximal gekantetem Boot mit dem Ziel, mit so geringem Aufwand wie möglich eine gleichmäßige Wendung von mindestens 180° zu fahren. Ein Grundsatz des freestyle lautet daher: „Let the boat do the work!“ (Der Umkehrschluß, dass freestyler in jeder Hinsicht faul sind, ist allerdings falsch...)

Grundvoraussetzung und immer wieder Übungsstoff ist gerades Vorwärts- und Rückwärtsfahren mit guter Körperrotation und möglichst optimalem Catch.

Die Manöver werden in 3 Phasen eingeteilt:

**Einleitung oder initiation:**

Aus der Geradeausfahrt kommend wird dem Boot mit einem „überkorrigiertem“ J-Schlag oder einem unkorrigiertem Vorwärtsschlag/Rückwärtsschlag eine Tendenz (Richtung) gegeben, zu der das Boot im Manöver drehen soll.

**placement:**

Das placement ist eine hohe oder flache Paddelstütze. Beim placement sollte das Boot maximal (= bis auf den Süllrand) gekantet sein, um die Wendigkeit des Bootes zu erhöhen.

**conclusion:**

Die conclusion schließt das Manöver mit einem Bogenschlag oder einem loaded slice ab. Fertig sind die 180°-360°!

Um die Schläge harmonisch zu verbinden, gibt es so schöne Dinge wie den palmroll, durch den die Kraftseite des Paddels gewechselt wird und den neutralen slice.

Also, ihr seht: ganz einfach und völlig unspektakulär!

## Freestyle Paddeln



Es gibt 4 Grundmanöver, die sich jeweils aus initiation, placement und conclusion zusammensetzen.

Alle Manöver kann man auf der Paddelseite oder auf der Gegenseite vorwärts oder rückwärts fahren. Man kann sie fließend miteinander verbinden und sideslips, Wriggen oder gimballs (mit denen sich das Boot theoretisch endlos drehen läßt) zwischen die Grundmanöver setzen. Ganz einfach also und völlig unspektakulär...

Beim Kanten hat man die Qual der Wahl, denn freestyler lieben es, sich ständig im Boot zu bewegen und in neue Positionen zu begeben. Der Paddler braucht beim freestyle sehr ruhige, fließende und zentrierte Bewegungen, die gut getimed sein müssen, denn das Boot soll in seiner Fahrt so wenig wie möglich gestört werden. Ein gutes Maß an Beweglichkeit und eine gut durchtrainierte Oberschenkelmuskulatur sind für Fortgeschrittene durchaus dienlich.

Beide Knie auf eine Seite nehmen und in den Kniestand gehen, seitwärts im Boot im Kniestand kanten, sich umdrehen, seitwärts sitzend fahren, ein Knie zum Kanten auf den Süllrand legen und vieles mehr ist möglich.

Ganz einfach und völlig

...äh....unspektakulär

Was man braucht

Freestyle ist zunächst eine Haltung dazu, wie man paddelt. Deshalb ist das Equipment zunächst eher zweitrangig.

Die Wirkung der Paddelschläge wird in einem wendigen, gut kantbaren Soloboot allerdings auch für einen Anfänger deutlicher. Für alle, die intensiver einsteigen wollen, sind z. B. das flashfire oder das wildfire von Bell, der twister von American Traders oder der Nacoma sicher sehr geeignet. Das Rendezvous von Wenonah ist zwar ein bißchen eigenwillig beim Kanten, schafft aber locker die 180°-Drehungen. Auch das neue Soloboot von Ally ist freestyle-tauglich, wie auf dem „Kringelfieber“ im Mai 2006 bewiesen wurde.

Beim Paddel tut es im Prinzip jedes normale Tourenpaddel. Spezielle Freestylepaddel haben einen symmetrischen Griff, der für die palmrolls angenehm ist und ein etwas größeres, steifes Blatt, damit das Boot auch mit 1-2 Schlägen genügend Fahrt für ein Manöver bekommt. Die Blattkanten sind häufig sehr scharf geschnitten, so dass sie beim slicen gut durch das Wasser schneiden (nachdem ich mein Freestylepaddel bekam, taufte ich mein Tourenpaddel auf den Namen „Brett“).

## Freestyle Paddeln

Eine Kniematte ist unerlässlich, und sie sollte möglichst größer sein als beim Tourenpaddeln, denn der freestyler bewegt sich ja gerne im Boot. Ein Schwamm im Boot erweist sich häufig als nützlich, weil es eben nicht immer gelingt, genau bis zum Süllrand zu kanten.

Und eine Schwimmweste sollte man tragen, denn, obwohl das Ziel ein anderes ist, kann es vorkommen, dass Wasser und Paddler die Plätze tauschen...

### Wie man es lernt

Um freestyle zu erlernen, sollte man einen freestyle-Kurs besuchen, denn die vielen Bewegungsabläufe und Feinheiten, die diese Art zu paddeln ausmacht, erlernt man nur mit einer direkten Rückmeldung durch einen Lehrer. Und dann heißt es üben, üben, üben... (siehe Vorurteil Nr.2) und die Feinheiten verfeinern.

### Vorurteile?

#### Freestyle ist immer Paddeln zu Musik:

Es ist durchaus möglich, eine freestyle-Choreographie zu Musik zu paddeln, aber freestyle macht auch Spaß, wenn man einfach mit den Manövern spielt und der überwiegende Teil der Paddler, die einmal ein freestyle-Kurs gemacht haben, wird wohl diese Form des freestyles bevorzugen.

#### Freestyler sind verbissene Perfektionisten:

Naja, freestyler streben es schon an, jedes Manöver beim nächsten Mal noch ein bisschen besser zu fahren (ja, das geht immer!), insofern ist da schon gewisser ein Hang zum Perfektionismus da. Das Komische ist nur: es macht ihnen einen riesigen Spaß!!! Sie paddeln einfach mit sehr viel Liebe zu Detail!

#### Freestyle kann süchtig machen und hat Nebenwirkungen:

Ja, freestyle kann süchtig machen. Wer nach seinem ersten Kurs trotz heftigen Muskelkaters ein Grinsen im Gesicht hat, läuft Gefahr süchtig zu werden.

#### „Und wozu macht ihr das???“

Freestyle fördert Körperbeherrschung und Gleichgewicht, verbessert das Gefühl für Wasser, Boot und Paddel und verfeinert die Technik enorm, so dass man auch beim Tourenpaddeln auf Flach- und Fließwasser sehr viel effizienter und exakter wird. Beim Freestyle konzentriert man sich voll auf die Bewegungsabläufe und das Gefühl, was das Paddel im Wasser macht. Zusammen mit den fließenden, zentrierten Körperbewegungen kann freestyle daher eine ähnlich meditativer Wirkung haben wie z. B. Tai Chi. Es „lohnt“ sich auch, mal für eine Stunde zu paddeln und der logistische Aufwand ist minimal.

Das alles stimmt, aber wenn mir diese Frage gestellt wird, bin ich zunächst immer sprachlos und ich frage mich, ob einem Wildwasser-paddler diese Frage auch so häufig gestellt wird...

Denn ich freestyle, weil ich einfach einen unheimlichen Spaß daran habe herauszufinden, wie ein Manöver noch reibungsloser gelingt oder wie eine Choreographie gut auf die Musik paßt. Ich tauche ein in das Paddeln und alles andere wird unwichtig. Und ich liebe es, wenn Bewegungen, Paddel, Boot, Wasser und manchmal auch Musik miteinander verschmelzen und zu einer tanzenden Einheit werden.

Und das kann dann wirklich spektakulär sein!!!

Silke Reitner

Silke und Andreas Reitner leben in Kiel und verbringen seit einigen Jahren ihre Freizeit überwiegend im Canadier. Beide sind auch ACA-Instructoren, geben Freestyle-Kurse, organisieren Freestyle-Treffen und gehören in diesen Disziplinen klar an die Spitze in Europa. Wer mehr wissen will, kann gern per E-Mail [reitner@web.de](mailto:reitner@web.de) Kontakt aufnehmen.