

Sturmrollenworkshop in Osnabrück

04.-05. März 2017

von Bert Plate

Nachdem ich Ende Januar eine Absage erhalten habe, kam zehn Tage vor dem Workshop noch das Angebot von Ralf-Michael Purschke, einen Nachrückerplatz für den Sturmrollenworkshop am 04. und 05. März in Osnabrück einzunehmen. Das Wochenende war noch nicht verplant und so habe ich nicht lange gezögert und zugesagt.

Das habe ich auch nicht bereut, denn der Workshop war sehr gut organisiert und hat mir einen Quantensprung beim Erlernen der Sturmrolle ermöglicht. Nicht nur mir – elf Mitglieder der SALZWASSER UNION haben sich am Samstagmittag in Osnabrück beim Osnabrücker Kanu-Club eingefunden. Aus Rhein-Main anreisend hatte ich nicht einmal die weiteste Anreise. Es waren auch Mitglieder gekommen, die 370, 420 und sogar 560 km Anreise hatten.

Angefangen haben wir mit einem Blick auf die Sturmrolle in einem Video. Als wir alle Turner Wilson gesehen haben, wie er in der Brandung elegant vor einer Welle mit einer Sturmrolle eintaucht und nach der Welle wieder auftaucht, haben wir alle gedacht: „Das möchten wir auch können.“ Davor lag dann aber noch das praktische Training mit einem Boot auf dem Trockenen und das Training im Schwimmbad.

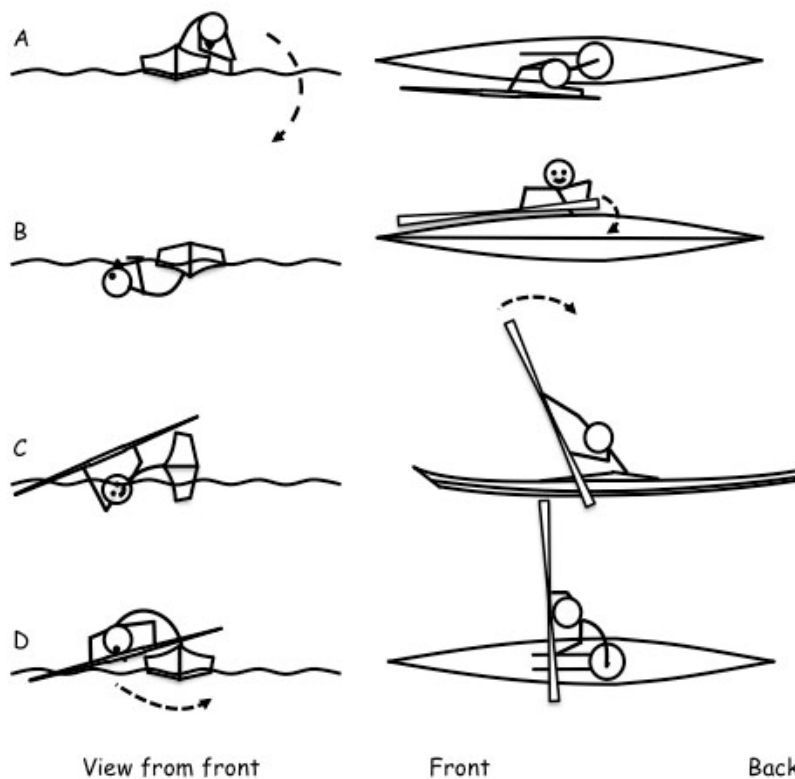
Dazu sind wir dann nach Lienen gefahren, wo wir für drei Stunden ein ganzes Schwimmbad für uns hatten. Dort standen auch schon gut zu rollende Wildwasserboote zu unserer Verfügung.

Heinrich Klümper und Ralf-Michael Purschke haben dann die Teilnehmer in vier Gruppen aufgeteilt. Jeweils zwei Gruppen mit und ohne Vorkenntnisse. So konnten wir dann mit dem Üben beginnen und Heinrich und Ralf-Michael sind immer von einer zur anderen Gruppe gewechselt, wenn es Rüstzeiten beim Wechseln des Bootes gab. Das hat sehr gut funktioniert und wir waren die meiste Zeit beim Üben von einem Ausbilder betreut.

Wenn man im Internet nach der Sturmrolle recherchiert, findet sich wenig. Der Wikipedia-Eintrag zur „Eskimorolle“ kennt die „Rolle in Vorlage“ und lobt diese aufgrund geringer Verletzungsgefahr an Steinen (für uns meist nicht so wichtig) und dafür, dass die Rolle den Paddler sofort wieder in Paddelposition hochrollen lässt. Etwas mehr findet sich, wenn man den englischen Begriff „storm roll“ bei der Suche eingibt. Dort finden sich aber auch Aussagen wie: „The Greenland-style storm roll is one of the hardest rolls for paddlers to learn.“ Die besten Informationen habe ich auf der Seite von Christopher Crowhurst auf der Seite www.QajakRolls.com gefunden, der mir auch freundlicherweise die

ein Film zu sehen, der die Sturmrolle aus verschiedenen Winkeln in virtuoser Ausführung zeigt.

Die Anwesenden konnten bestätigen, dass es sich für die meisten nicht um eine einfach zu lernende Rolle handelt. Aber die wichtigsten Aha-Effekte konnten wir schon am Samstag erfahren und dann noch bei der zweiten dreistündigen Trainingseinheit im Schwimmbad am Sonntag vertiefen. Zu diesen Aha-Effekten gehört insbesondere, dass der Oberkörper während der gesamten Zeit unter Wasser möglichst weit nach vorne geneigt bleiben muss und dass der Impuls ungewohnter Weise aus dem Arm kommt, der nicht auf der Seite liegt, wo man hochrollt. Und dass die Rolle miss-



Copyright © 2011, Qajaq Rolls, LLC

www.QajaqRolls.com

Genehmigung für den Abdruck seiner Zeichnungen gegeben hat. Neben der Beschreibung mit Worten ist dort auch

lingt, wenn der Arm auf der Seite, wo man hochkommt, das Paddel nach unten zieht.



So unterschiedlich auch unsere Vorkenntnisse beim Rollen an sich oder der Sturmrolle insbesondere waren, so waren doch alle Teilnehmer zufrieden mit

dem Workshop und dem für sich selbst Erreichten. Alle sind mit dem Gefühl nach Hause gefahren, der Sturmrolle deutlich näher gekommen zu sein und

jetzt die Möglichkeit zu haben, die Sturmrolle beim eigenen Training zu erlernen.