

Erste Grönländische Ropegymnastik

von Susanne Ahlreip

Im Februar war es endlich wieder so weit. Ein Workshop zur grönländischen Ropegymnastik wurde von Markus Ziebell angeboten.

Aufgrund des plötzlichen Wintereintritts reiste ich aus Hamburg mit der Bahn schon am Vortag an. Markus vermittelte den Kontakt zu einer anderen Teilnehmerin, mit der ich mich spontan am Bahnhof verabredete.

Die Zeit verging wie im Fluge auf dem Weg nach Braunschweig, da es viel an Interessen auszutauschen gab. In Braunschweig angekommen, kamen wir gerade rechtzeitig zum 2. Teil des Bildervortrags "Per Anhalter durch die Karibik". Markus hielt einen sehr interessanten Vortrag seiner Expedition mit Elke Grunewald in seinem Bootsschuppen. Die Vorfreude auf den hoffentlich bald eintretenden Sommer sowie die Abenteuerlust wurden geweckt.

Die restlichen der sechs Teilnehmer trafen am Samstag zum Frühstück ein. Nach einem kurzen Kennenlernen gingen wir in den Bootsschuppen zum Training über.

Letztmalig gab es einen derartigen Workshop 2015 unter den SaU - Veranstaltungen. Der damalige Bericht machte mich neugierig auf diese Art von Trockentraining zur Verbesserung der Rollentechnik.



Übung 1, Bild 1

In Grönland war einst diese Art der Seilübungen eine gute Methode, Kinder auf die harte Welt der Robbenjagd vorzubereiten. So konnte trockenen Fußes geübt werden. Gleichzeitig trainiert es Härte und Durchhaltevermögen, denn der eine oder andere blaue Fleck bleibt dabei nicht aus.

So trainierten wir in einer abgeschwächten Version. Die 12mm-Seile wurden durch eine Rohrisolierung gepolstert, so dass der Druck durch die Seile etwas weniger schmerzte. Wir wurden vorgewarnt, daher kleideten wir uns mit derben Hosen oder Jeans, die ebenfalls durch eine Jogging- oder Aquashellhose gepolstert wurden.

Um einen besseren Griff zu haben und nicht abzurutschen, riet uns Markus zu gummibeschichteten Arbeitshandschuhen.

Los ging es mit

Übung 1

Akulaammillugu

Ein Bein über das Seil legen, Beine anwinkeln, nach vorn beugen. Beine lang machen, um zu rollen.

(siehe Übung 1, Bild 1)

Sollte diese Übung gelingen, so würde es für die Vorwärts- als auch für die Rückwärtsrolle bei den Wettkämpfen einen Punkt geben.

F1pt/B1pt

Übung 2

Singernemillugu

(siehe Übung 2, Bild 1)

Der linke Arm ist gerade, hoch am Seil. Das rechte Bein umschlingt das Seil. Das linke Bein zur Seite ausstrecken. Durch die Hebelwirkung gelingt es, sich zu beiden Seiten zu drehen.

L1pt/R1pt



Übung 2, Bild 1



**Übung 3
Palluussineq**

(Siehe Übung 3, Bild 1)

Für diese Übung wird das Seil etwas flacher gespannt.

Punktvergabe:
LF1pt/LB1pt/RF1pt/RB1pt

**Übung 4
Tunuussineq**

(siehe Übung 4, Bild 1)

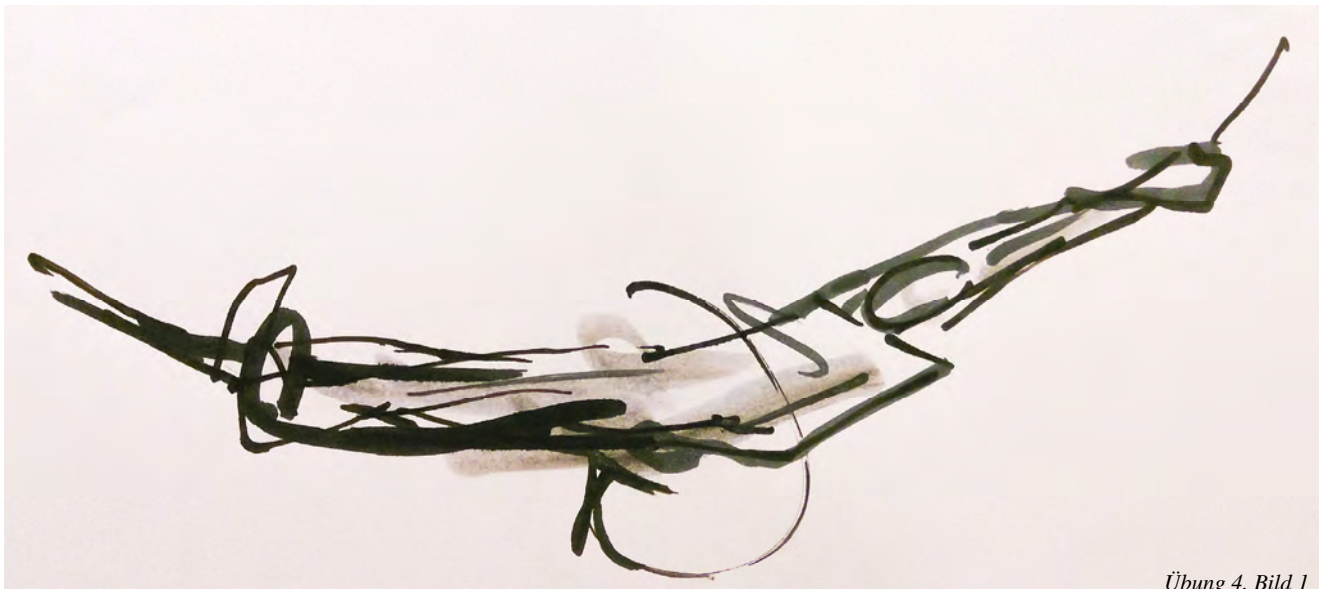
Die andere Hand hält hinter dem Rücken das Seil.
Drehen.....ziemlich schwierig.....
trotzdem nur 1pt bei der Bewertung.
LF1pt/LB1pt/RF1pt/RB1pt

**Übung 5
Qajaasaarneq**

(siehe Übung 5, Bild 1)
Der richtige Sitz

Bei dieser Übung wurde das Seil enger gespannt, damit es mehr durchhängt.

Diese Übung eignet sich gut für die Rollentechnik. Man sitzt mit dem Po zwischen den beiden Seilen. Die Seile werden mit einem Schlauchstück zusammen gehalten.



Übung 4, Bild 1

Mit der rechten Hand lang nach oben greifen.
Die Hüfte drehen. Erst die Hüfte, dann die Beine, dann den Oberkörper.
Den Oberkörper lange unten lassen.

Rückenlage, ein Arm lang am Seil greifen. Füße in zwei Seile haken, Beine fädeln von außen nach innen ein.

Die Schlauchenden werden für einen festeren Sitz eng an den Körper geschoben.

Die Knie zusammendrücken.
Eine Hand hält vorn fest, der Arm ist angewinkelt.
Eine Hand hinten, hier ist der Arm etwas gerader. Die Hände greifen eng am Körper.



Übung 5, Bild 1

*Anmerkung der Redaktion:
Die Abkürzungen bei der Punktvergabe beziehen sich auf die Richtung der Ausführung.*

- L = left
- R = right
- F = front
- B = back
- PT = point



Übung 5, Bild 2

(siehe Übung 5, Bild 2)

Für die Drehung den Oberkörper nach vorn beugen. Der Blick ist seitlich nach unten gerichtet. C to C bei der Drehung. Klein bleiben und den Blick immer unten behalten.

Die Beine aktiv auf die andere Seite legen.

(siehe Übung 5, Bild 3)

Das richtige Greifen ist wichtig, um nicht raus zu fallen. Beim Durchrollen etwas höher greifen. Im gekenterten Zustand werden die Arme lang, damit der Zug über die Arme geht. Die Knie eng zusammen halten, um nicht raus zu fallen.

Blick nach unten, seitlich.

Punktvergabe:

LF3pt/LB3pt/RF3pt/RB3pt

Der Bewegungsablauf dieser Übung kommt dem der Sturmrolle sehr nah.

Man kann hiermit gut den Hüftknick, das C to C, üben. Ohne das geht gar nichts, wie beim nassen Rollen. Daher gibt es für diese Übung sogar 3 Punkte!

Das war unsere letzte Übung, die nach ein paar Versuchen auch glückte!

Markus filmte uns, um den Bewegungsablauf genau zu studieren und zu analysieren.

Die Zeit verging so schnell, ausgepowert machten wir uns nach einem sehr interessanten, anstrengenden, aber Muskel aufbauenden Workshop wieder auf den Weg in die Heimat. Inspiriert von dem Trockentraining bin ich gespannt, ob es meine Rollentechnik verbessert hat. Ein besseres Verständnis für den Bewegungsablauf hat es mir auf jeden Fall gebracht. Viel Spaß und Schmerzen auch, aber so ist es nun mal mit dem Seekajakfahren und dem Training.



Übung 5, Bild 3

Man muss eine gewisse Härte durchstehen, um die richtige Ausdauer für dieses Vergnügen zu erlangen. Vielleicht seid Ihr ja auch inspiriert, das mal auszuprobieren.

Filme kann man sich unter <http://gattaarnej.com/> dazu anschauen.

Vielen Dank Markus und allen Beteiligten für diesen tollen Workshop!

