

# Seitwärtssurf-Übungen im Hallenbad

von Udo Beier, Hamburg

**D**as Beherrschen des Brandungspaddelns setzt im Wesentlichen die folgenden Kenntnisse/Übungen voraus:

1. Starten durch die Brandung
2. Fahrt gegen die Brandung
3. Fahrt seitwärts zur Brandung („Seitwärtssurf“)
4. Rollen in der Brandung
5. Fahrt mit der Brandung („Vorwärtssurf“)
6. Anlanden mit der Brandung

Am schnellsten und leichtesten erwerben wir uns diese Kenntnisse durch „Learning by Doing“, d.h. beim Paddeln in der Brandung. Ein bis zwei Tage Paddeln bei Brandungsbedingungen (=> 3-4 Bft. Wind aufländig) entlang eines flach ansteigenden Sandstrandes, wie wir ihn z. B. am Kniepsand von Amrum, am Strand von St. Peter-Ording bzw. auf der Seeseite von Spiekeroog antreffen können, reichen aus, um zu erfahren und zu erlernen, worauf es beim Brandungspaddeln ankommt. Zugleich sind Brandungsübungen die ideale Vorbereitung darauf, zu erlernen, unter rauen Seegangsbedingungen zu paddeln.

In Anbetracht dessen, dass nicht garantiert werden kann, bei langfristig angesetzten Brandungsübungen auch wirklich Brandung zu erleben, stellt sich die Frage, ob nicht Brandungsbedingungen simuliert werden können, etwa so, wie auch Rettungsübungen simuliert werden können, nämlich im Schwimmbecken z. B. eines „Flachwasser“-Hallenbades.

Dafür infrage kommt zunächst die Simulation des „Seitwärtssurfs“ und als Nebenprodukt das „Rollen“ nach einer Kenterung im Seitwärtssurf.

## Die Idee

- Wir suchen uns ein mäßig breites (Hallenbad-)Schwimmbecken aus,
- befestigen am Bug und Heck eines Seekajaks je ein ca. 10-15 m langes Seil (=> die Seillänge hängt von der Breite des Schwimmbeckens ab),
- suchen nach je zwei Leuten, die am jeweils gegenüberliegenden Beckenrand stehen
- und bereit sind, das Seekajak an den beiden Seilen quer zur Zugrichtung durchs Schwimmbecken zu ziehen, und zwar von einem Ende zum anderen,
- nachdem ein übender Paddler in der Sitzluke Platz genommen hat,
- und bereit ist, sich mit seinem Paddel flach stützend durchs Wasser ziehen zu lassen,
- und zwar so, als ob eine Brandungswelle ihn seitwärts surfend vor sich her treibt.

## Der Seitwärtssurf

Soweit die Idee, in der Praxis hat der eine oder die andere mit Schwierigkeiten zu rechnen. Je perfekter ein Paddler die Rolle und die flache Paddelstütze beherrscht, desto leichter wird ihm der Seitwärtssurf bei diesen „Seilzug“-Übung fallen, d.h. ohne Kenterung überstehen.

Die folgenden Punkte sind bei einer solchen Seitwärtssurf-Übung zu beachten:

1. Es sollte darauf geachtet werden, dass die seitlichen Beckenränder, entlang derer die Leute das seitwärtssurfende Seekajak ziehen, **frei von Hindernissen** sind bzw. das etwaige Hindernisse wenigstens abgepolstert werden, damit die ziehenden Leute bei der „Hektik“

des Ziehens nicht über diese Hindernisse stolpern und sich verletzen können.

2. Der den Seitwärtssurf übende Paddler sollte auf diese Übungseinheit vorbereitet werden, d.h. er muss zumindest die „**flache Paddelstütze**“ können und ihm muss bewusst gemacht werden, dass er gleich vom Start weg sich hin in Richtung brechender Welle legen muss; denn nur so ist es ihm möglich, mit seinem Paddel sich auf dem abfließenden, schäumenden Wasser zu halten.

In Anbetracht der fehlenden Brandung im Schwimmbecken heißt das, dass er sich mit seinem Paddel hin in Richtung abfließendem Wasser, also weg zur Seilzugrichtung lehnen muss. Lehnt er sich nicht in Richtung Brecher bzw. weg von der Seilzugrichtung, entsteht ein Drehmoment weg vom Brecher bzw. in Richtung Seilzug. Eine Kenterung ist dann die Folge. Vergleiche hierzu Bild 4. Der Paddler wird hier von der brechenden Welle mittransportiert bzw. mit Hilfe der beiden Seile nach rechts gezogen.

Für den, der die flache Paddelstütze kann, heißt es folglich, in der Brandung bzw. beim Seilzug den richtigen **Lehnwinkel** (=> Neigungswinkel) zu finden

- Der Paddler sollte sich nur so stark zur Seite des Brechers bzw. des ablaufenden Wassers lehnen, dass er sich mit der flachen Paddelstütze über Wasser halten kann, ohne dass er von der Schwerkraft des Körpers ins Wasser fällt bzw. vom Drehmoment des durchs Wasser gezogenen Seekajaks überwältigt zur dem Brecher abgewandten Seite bzw. zum anströmenden Wasser gekentert wird.

Der Paddler muss dabei wissen, dass der Lehnwinkel davon abhängig ist, wie mächtig der Brecher herangerauscht kommt bzw. wie schnell das Seekajak mit Hilfe der beiden Seile übers Wasser gezogen wird. D.h. je schneller das See-

kajak seitwärts surft, desto stärker muss der Paddler zur Seite flach – gegebenenfalls auch: hoch – stützen (siehe Bild 3). Notfalls muss er sich sogar flach aufs Wasser legen, also sich 90° zur Seite legen (siehe Bild 2), um nicht vom Drehmoment zur anderen Seite (=> Wellen-Lee) gedreht und gekentert zu werden.

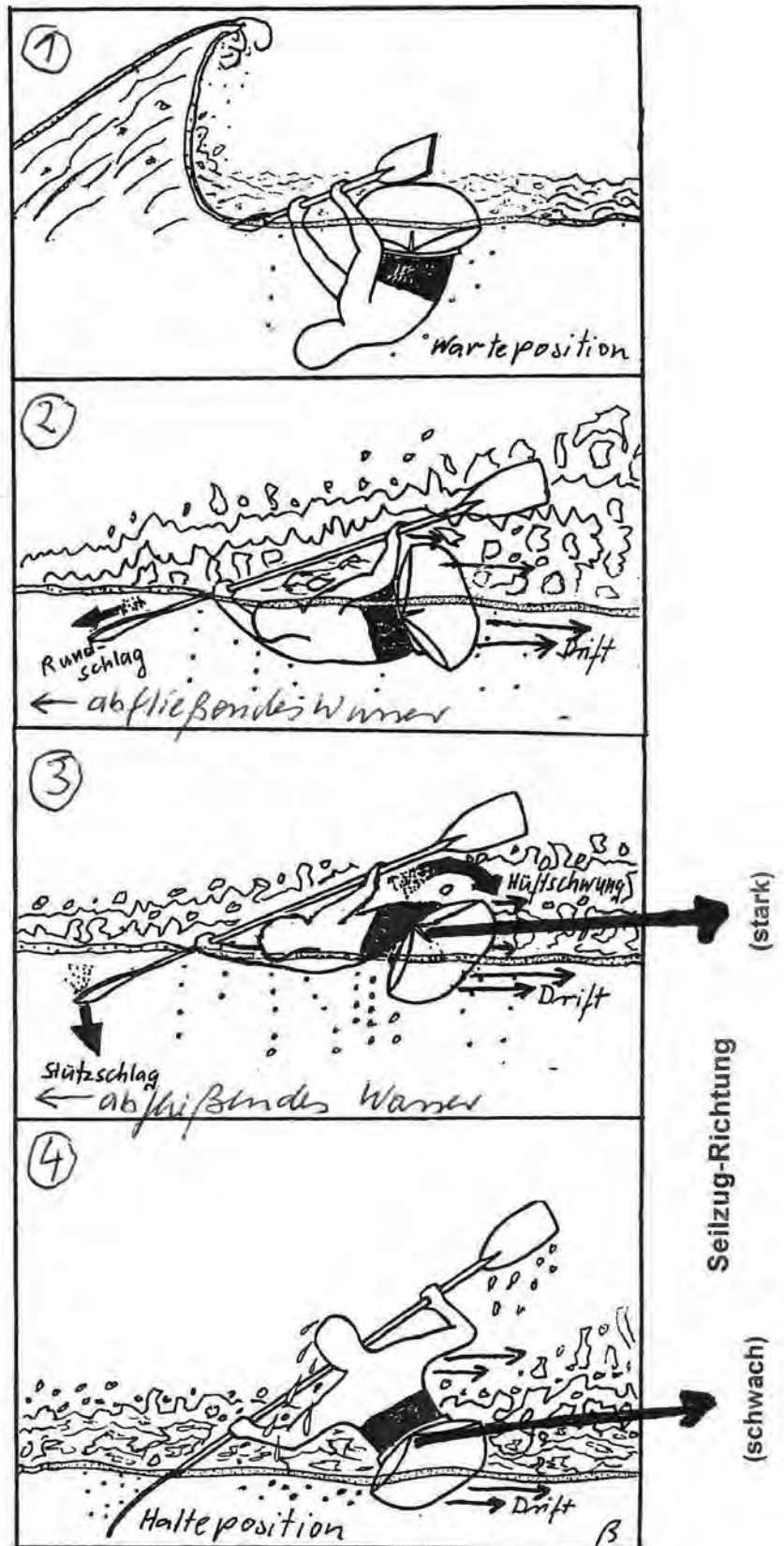
Übrigens, irgendwann lässt die Kraft eines Brechers nach, d.h. der Brecher läuft aus und hinterlässt dabei nur noch einen flachen Schaumteppich (=> „Soup-Zone“). Der seitwärtssurfende Paddler muss darauf gefasst sein und den Lehnwinkel entsprechend korrigieren. Auch diese Situation kann im Schwimmbecken simuliert werden; denn irgendwann ist der Paddler mit seinem Seekajak bis ans andere Ende des Schwimmbeckens gezogen worden. Kurz zuvor muss dann der Seilzug eingestellt werden, damit das Seekajak nicht gegen den Beckenrand stößt. Vergisst der Paddler in dieser Endphase, sich allmählich aufzurichten (bei Bild 4 leitet der Paddler diese Endphase ein), versinkt er – sofern er die Paddelstütze nicht beherrscht – im Wasser, obwohl unterwegs während des Seitwärtssurfs alles perfekt verlief!

**Rollen**

Übrigens, diese Seitwärtssurf-Übung kann auch dazu genutzt werden, das Rollen in der seitlich brechenden Brandung zu üben. In der Praxis kommt der die Rolle beherrschende Paddler schon beim ersten bzw. zweiten Seitwärtssurf auf die Idee, die Rolle gleich mit zu probieren. D.h. er richtet sich etwas auf, wird sofort vom Drehmoment des durchs Wasser treibenden Seekajaks ins anströmende Wasser gekentert. Die Strömung treibt dann den gekenterten Paddler unter sein Seekajak bis hin zum ablaufenden Wasser, wo er sich mit seinem Paddel wieder hochzieht, aber nur soweit, dass ihn das Drehmoment nicht gleich zur nächsten Rolle kentert.

D.h. wenn der Brecher von links her auf das Seekajak trifft, surft es seitwärts nach rechts. Kentert dabei der Paddler nach rechts, kann er nur wieder auf seiner linken Seite hochrollen. Dabei sollte er nicht auf 90° hochdrehen, sondern zunächst auf ca. 45°, damit ihn das

**Abbildung:**  
Seitwärtssurf bzw. Rollen in der Brandung



Zeichnungen: U.Beier nach Vorlagen von Hutchinson aus: SEEKAJAK, Nr. 22, S.21

Drehmoment des durch das Wasser surfenden Seekajaks nicht erneut wieder kentert.

Auf die Seilzugübungen übertragen heißt das: Fließt das Wasser beim Seilzug auf der linken Seite ab, wird es nach rechts gezogen. Kentert dabei der Paddler nach rechts, kann er nur wieder auf seiner linken Seite hochrollen. Dabei sollte er nicht auf 90° hochdrehen, sondern zunächst auf ca. 45°, damit ihn das Drehmoment des durch das Wasser gezogenen Seekajaks nicht erneut wieder kentert.

### Fazit

Diese Seilzugübungen im Schwimmbecken tragen zu einer Erhöhung der „Brandungstüchtigkeit“ und somit auch der „Seegangstüchtigkeit“ bei. Wer sie erfolgreich übersteht, und das sind meiner – seit 2014 gemachten - Erfahrung nach weit über 50 % der an solchen Übungen teilnehmenden Paddler, wird gelassener in echter

Brandung üben und somit schneller praktische Brandungserfahrungen sammeln können.

Außerdem bringen diese Seilzugübungen etwas Abwechslung in die in jedem Winter in den lokalen Hallenbädern stattfindenden Rettungsübungen. Leider sind jedoch solche Seilzugübungen recht zeitintensiv, denn es kann jeweils immer nur eine Paddlerin oder ein Paddler im Schwimmbecken üben. Wenn man davon ausgeht, dass jeder nur fünf Minuten im Schwimmbecken üben darf, kann in einer Stunde maximal nur mit 12 Leuten geübt werden.

Übrigens, mit Hilfe von Seilzugübungen ist es mir auch gelungen, zu üben, nach einer Kenterung mit Ausstieg in der Brandung sein Seekajak festzuhalten. D.h. das Seekajak mit Paddler wird parallel entlang des Beckenrandes platziert. Auf Zuruf soll der Paddler kentern, aussteigen und versuchen, nicht den Griffhalt zu seinem Seekajak zu verlieren, während zwei Leute das ge-

kentert Seekajak am - hindernisfreien! – Beckenrand entlang ziehen. Bei dieser Übung sollte insbesondere der Griffreflex nach einer Kenterung mit Ausstieg trainiert werden. Wichtig ist dabei jedoch, dass der Beckenrand während der Zugstrecke plan ist, d. h. keine Schrauben bzw. Leitern montiert sind, an denen wir uns stoßen oder verklemmen können.

### Anhang:

Unter dem Link:

<http://kanutube.de/video/Seekajak-Sicherheitstraining-Brandungsuebungen-im-Flachwasser-Hallenbad/d323e1f0866e048e6982b65a7a040ffb>

finden wir ein 2015 von Andreas Michaliczak mit Bugkamera gedrehtes Video mit von Jürgen Becker und mir geleiteten Seitwärtssurfübungen im Hallenbad. Der Ablauf des Videos wird dabei immer wieder von Rollübungen unterbrochen, die der Paddler stets erfolgreich ausführte.

\*\*\* \* \*\*\*