

## Die Kajakrolle

- Die Paddelhangrolle als beste Kajakrolle für den Anfänger:  
Vorteile: - leichtes Erlernen durch aufeinanderfolgende Bewegungsabläufe  
Nachteil: - vergleichsweise langsam
  
- Sweep-Roll als Kajakrolle für den Fortgeschrittenen:  
Vorteile: - schnelleres Aufrollen als bei der Paddelhangrolle  
Nachteil: - Paddelbewegung und Bootsrotation (durch Hüftschwung bzw. Knieimpuls) werden gleichzeitig ausgeführt, wodurch diese Rollart schwerer zu erlernen ist

### Der Ablauf der Paddelhangrolle:

In unserem Beispiel wollen wir in Fahrtrichtung gesehen auf der rechten Seite hochrollen. Alle weiteren Schritte orientieren sich entsprechend. Die aktionsseitige Hand ist somit die rechte.

#### Schritt 1:

Nach der Kenterung wird das Paddel auf der linken Seite parallel zum Boot ausgerichtet. Das aktionsseitige rechte Paddelblatt müsste somit am Bug und das linke am Heck des Bootes zu finden sein. Hierbei zeigt das rechte Paddelblatt mit der gekehrten Seite nach unten.

#### Schritt 2:

Um den Auftrieb der Hohlräume in Kopf und Oberkörper zu nutzen wird der Oberkörper auf der linken Seite weit Richtung Wasseroberfläche geneigt. Das allein bewirkt schon ein Aufkippen des Bootes.

#### Schritt 3:

Nun wird das komplette Paddel so weit wie möglich aus dem Wasser gehoben.

#### Schritt 4:

Anschließend bewegt man das rechte Paddelblatt unbelastet, über Wasser, im Bogen und vom Bug des Bootes weg um ca. 70° nach hinten. Durch die starke Oberkörperrotation nach links und durch die ungewohnte Überstreckung der rechten Schulter sollte hierbei eine deutliche Dehnung der hinteren rechten Rückenmuskulatur auftreten. Das linke Paddel bewegt sich zeitgleich über dem Bootskiel nach vorn. Somit liegt das Paddel jetzt quer zum Boot und das rechte Blatt als Ausleger auf der Wasseroberfläche. Je weiter das rechte Blatt nach links ausgelegt wird desto besser, wobei der rechte Arm nie komplett gestreckt wird (Verletzungsgefahr).

#### Schritt 5:

Paddelhang: Unter dem Paddel hängend, mit dem aktionsseitigen (rechten) Paddelblatt auf der Wasseroberfläche aufliegend, erfolgt sofort im Anschluss an Schritt 3 der sogenannte Hüftschwung. Hierbei zieht der Kajakfahrer das rechte Knie samt Hüfte ruckartig zum rechten Ohr. Je stärker der Impuls dieser Bewegung ist, desto eher dreht sich das Boot wieder unter den Kajakler. Der aktive Zug am Paddel ist unbedingt zu vermeiden, da sich der Anfänger sonst nicht ausreichend auf sein "Rollknie" konzentriert!!!! Der Zug entsteht automatisch durch die Bootsrotation infolge des Knieimpulses. Der Gegenarm bleibt bei dieser Bewegung fixiert, gebeugt und nah am Körper. Ziel ist es hierbei die Gegenhand (links) möglichst flach zu führen, um eine maximale Auslage des rechten Paddelblattes zu ermöglichen.

Schritt 6 (Korrekturphase nach den ersten Übungserfolgen):

- ↳ Solange der Kopf sich im Wasser befindet, erzeugt er durch seine Hohlräume Auftrieb und unterstützt die Kajakrolle. Außerhalb des Wassers zieht er den Kajakfahrer wieder ins Wasser! Um den Kopf erst im letzten Moment aus dem Wasser zu nehmen, muss sich der angehende Eskimotierer darauf konzentrieren während des gesamten Bewegungsablaufes den Blick ständig auf der Aktionshand zu behalten.
- ↳ Den Aktionsarm immer leicht gebeugt halten und nicht zu weit in Auslage gehen, um Schulterverletzung zu vermeiden.
- ↳ In der Endphase der Kajakrolle ist ein Nachführen der Gegenhand Richtung Bootsoberdeck erforderlich, um das Paddel möglichst flach zu halten. Ein zu steil geführtes Paddel reduziert die Auslage des aktionsseitigen Paddelblattes (Paddelblatt sinkt zu stark nach unten ab) und bietet eine ungünstige Angriffsfläche im fließenden Gewässer.
- ↳ Stabilisierungsphase nach dem Aufrollen: Ggf. mit Druck aufs Paddel (Paddelstütze) bzw. Paddel etwas weiter nach hinten führen