



[Ausleger-Kanu-Sprint](#)



KVU

- [Titel](#)
- [Maiolo - Team-Logo](#)
- [Jetzt ist er da](#)
- [Outriggertaufe](#)
- [Namatanai...](#)
- [OC47Challenge 05](#)
- [OC47Challenge 08](#)
- [Saison2010](#)
- [Saison 2011](#)
- [Saison 2012](#)

INFO

- [Ausleger-Canoe](#)
- [OutriggerFAQ](#)
- [OC1-Einführung](#)
- [Polyn.Nav:Kunst](#)
- [Links](#)
- [Zurück](#)

Touren

- [05 WS Teneriffa](#)
- [06 Fun Teneriffa](#)
- [06 23. WeserTidenr.](#)
- [06 Helgoland](#)
- [06 Internat. de Va'a](#)
- [07 Workshop Tener.](#)
- [07 Cux-Helgoland](#)
- [07 Frankfurt](#)
- [08 Sardinien](#)
- [08 Toulon Regatta](#)
- [10 Wangeroge](#)
- [11 Helgoland](#)
- [La Porquerolaise 2014](#)

## OUTRIGGER Basics & Technik

Aloha

von Marcus Ehlers aus dem Englischen frei übersetzt

- 9.1 Sechs Paddler im Outrigger - wer macht was?
- 9.2 Der Schlag und die Bank Zwei
- 9.3 Bänke Drei und Vier
- 9.4 Bank Fünf
- 9.5 Steuermann
- 9.6 Was sind die Merkmale eines guten Schlages?
- 9.7 Was die Merkmale einer guten zweiten Bank?
- 9.8 Warum sind die Paddler drei und vier oft die schwersten und stärksten Paddler?
- 9.9 Warum übernimmt Bank vier die Verantwortung fürs Ausschöpfen?
- 9.10 Wann schöpft Bank fünf?
- 9.11 Was die Merkmale einer guten fünften Bank?
- 9.12 Was sind die Merkmale eines guten Steuermannes?
- 9.13 Wie wichtig ist Timing und Rhythmus für die Mannschaftsleistung?

### 9.1 Sechs Paddler im Outrigger - wer macht was?

Sechs Paddler im Kanu und alle arbeiten einstimmig, aber jeder spielt seine eigene wichtige Rolle. Jeder Paddler von Sitz Nummer 1-5, paddelt abwechselnd auf der Gegenseite voneinander.

### 9.2 Der Schlag und Paddler Nummer Zwei

Der Schlag sitzt vorne im Kanu. Paddler eins und zwei sind hauptsächlich damit beschäftigt, den Rhythmus und Tempo der Paddelschläge sicherzustellen, Paddler 3 bis 5 folgen dem Schlag.

Sie paddeln jeweils auf der gegenüberliegenden Seite und folgen dem ersten Schlag.

Der Schlag vorn im Kanu muss ein mehr oder weniger konsistentes Tempo vorgeben, das sich entsprechend der Natur im Rennen und Wasserzustand verändert, aber üblicherweise zwischen 65-75 Schläge/Minute liegt, der Paddler auf zwei Sitz, muss in perfekter Zeit folgen

Die Beständigkeit des Schlages ist entscheidend, da die Mannschaft an einem optimalen Tempo und Rhythmus arbeitet. Wenn gewendet wird oder eine Tonne zu umfahren ist, arbeiten der Schlag und Bank zwei zusammen um das Kanu zu drehen

### 9.3 Bank Drei und Vier

Oft auch Power Sitze genannt, werden von den schwereren und stärkeren Paddler im Allgemeinen übernommen. Ihr primäres Ziel ist es, die benötigte Kraft zu beschaffen, die das Kanu vorwärts bewegen soll. Sitz vier übernimmt im allgemeinen die Verantwortung dafür, das das Kanu so trocken wie möglich bleibt und Wasser zu schöpfen wenn es sein muß J.

### 9.4 Bank Fünf

Wieder ein Powersitz, er braucht aber auch das Wissen von der Steuerung, um dem Steuermann zu helfen wenn notwendig. Sie werden auch als Aufpasser der Ama bezeichnet. Sie sollten immer ein Auge auf die Ama (der äußere Schwimmkörper) haben um sich zu vergewissern dass sie stabil (fest)

ist. Wenn sie zu kentern droht, sollte er schnell reagieren um sie (Ama) zu sichern. Falls er es nicht schaffen sollte, müssen Sitz drei und vier die Situation erkennen und ein Kentern verhindern. Bank fünf muss auch Verantwortung fürs Ausschöpfen übernehmen falls sich ein Übermaß an Wasser im Boot befinden sollte. Falls sich das Wasser am Ende des Bootes sammeln sollte, befindet sich ZUVIEL Wasser im Boot.

## 9.5 Steuermann

Der Steuermann, wer Idealerweise der Kapitän des Kanus ist ruft die Kommandos, motiviert die Besatzung, stellt das Kanu auf den besten Kurs durch die Dünung. Er plant und navigiert den Kurs und trägt eine große Verantwortung während Sprintrennen, wo er das Kanu für eine gute Umrundung der Bojen einstellen muss.

Er braucht ein gutes Verhältnis zu Bank 5 um die Ama zu schützen, und sicherlich auch zur restlichen Mannschaft. Ein 40 ft plus Kanu auf dem offenen Ozean, im rauen Wasser zu steuern stellt eine art Kunstform dar. Jene, die erlernt haben dass ihr Verantwortungsvolles Handeln das innige Verständnis der Dynamik des Ozeans und den Nuancen vom Kanu und Besatzung benötigt, kann gut für eine große Aufgabe gehalten werden.



## 9.6 Was sind die Merkmale eines guten Schlags?

Sein Schlag muss zunächst psychologisch herausfordernd sein, da er niemanden folgt, muss er ein höchstes Maß an Selbstdisziplin und Willen haben. In der Regel ist ihre Rolle geistig herausfordernder als jede andere Position im Kanu, mit der Ausnahme des Steuermanns.

Sie müssen einen natürlichen Sinn von Timing und Rhythmus haben und Augen im Hinterkopf, es fühlen können, intuitiv wie sich das Kanu fortbewegt und sofort antworten indem man die Schlagrate erhöht oder vermindert wenn nötig. Sie müssen aerobisch sehr fit sein da sie nicht genau so viel Wasser ziehen dürfen wie jene die im hintern Teil des Kanus sitzen sie werden aber hart auf einer hohen aerobischen Stufe arbeiten. Vor allem müssen sie gute Athleten sein die in der Lage sind das Wasser zu lesen und das Verständnis zu haben, was die hinteren Paddler tolerieren und eine wirksame, rationelle Schlagrate umsetzen können. Einige Teams zählen die Schläge pro Minute und rufen Kommandos wenn es Zeit ist die Seiten zu wechseln (um 15-18 Schläge) während andere sich auf die zweite Bank verlassen..

Kleines Wörterbuch	
Deutsch	Hawaiianisch
1	'Ekahi
2	'Elua
3	'Ekolu
Ausleger	'Iako
jung	'Opio
...bis wir uns wiedersehen	A hui hou
Auftriebskörper	Ama
Willkommen	E komo mai
Alles Gute zum Geburtstag	Hauoli La Hanau
Frohes Neues Jahr	Hauoli Makahiki Hou
Steuermann	Ho'okele
Festival	Ho'olaule'a
Paddel	Hoe
Kentern oder Wassern	Huli
vorwärts	Imua
Der Donner	Kahekili
Die See	Kai
Mann	Kane
Kind	Keiki
Sei vorsichtig/ pass auf	Malama Pono
Fliegender Fisch	Malolo

### 9.7 Was die Merkmale einer guten zweiten Bank?

Fast wie der Schlag selber, ein guter Sinn von Timing und Rhythmus. Es ist entscheidend, daß die zweite Bank im Takt mit dem Schlag vor ihm arbeitet aber genauso schwierig denn die Tatsache dass sie eigentlich keinem Schlag vorn folgen können, außer Körperbewegung des Schlagers. Die zweite Bank sollte mit dem Schlag reden, um ihn anzufeuern, zu fördern und ihn an die Aufgabe zu erinnern. Eine gute Paddel Beziehung :-)  
vorne im Kanu wird sicherstellen das der Rest des Kanus auch Gas geben wird . Der Schlag und die Bank zwei sind die Quelle und alles was hier geschieht, wird sich bis zum Steuermann fortsetzen.

Die zweite Bank wird oft Verantwortung für das Zählen der Schläge pro Seite übernehmen und Kommandos geben wenn es Zeit ist die Seiten zu wechseln. Sie sollte auch in einer Lage sein die Schlagrate pro Minute zu zählen und bei Bedarf den Schlag zu erhöhen oder zu verlangsamen.

### 9.8 Warum sind die Bänke drei und vier oft die schwersten und stärksten Paddler?

Um ein stabiles Kanu zu schaffen, ist es vorzuziehen das die schwersten Paddler in der Mitte des Kanus zwischen den zwei Auslegern (iakos) sitzen. Wird es so gemacht stabilisiert ihr Gewicht das Kanu und man stellt sicher dass das Kanu in diesem Mitabschnitt tief liegt. So dass der Schwimmer (ama) auf dem hinteren Ausleger (iako) Kontakt zum Wasser behält.

Im Idealfall müssen sich die Bänke drei und vier um wenig kümmern einfach nur den Schlag der beiden vorderen Paddler übernehmen und den größtmöglichen Druck ins Wasser bringen. Darüber hinaus ist das Kanu in der Mitte am breitesten und deswegen passen körperlich große Paddler in diese Sitze, die sonst Probleme haben in den Bänken eins und zwei Platz zu finden.

### 9.9 Warum übernimmt die vierte Bank die Verantwortung für's Ausschöpfen?

Wenn Wasser ins Kanu kommt wird es dazu neigen sich zuerst im Mittelabschnitt des Kanus zu sammeln. Die Bank vier wird das bemerken und mit dem Ausschöpfen reagieren.

Er kann sich auch auf den Ausleger (iako) setzen um zu schöpfen so dass das Kanu stabil bleibt, während er schöpft.

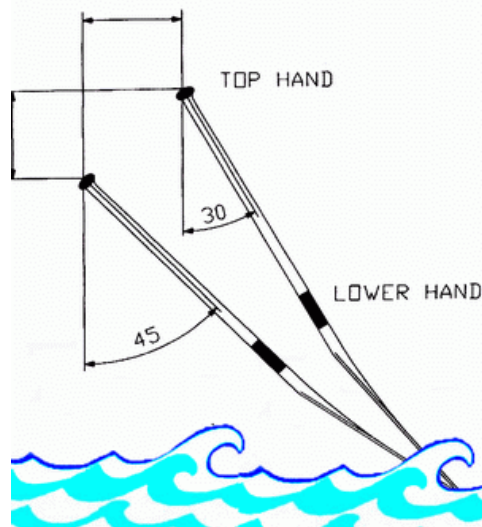
### 9.10 Wann schöpft Bank fünf?

Wenn sich das Wasser bis zum Heck des Kanus ausgebreitet hat und wirklich viel Wasser im Kanu ist.

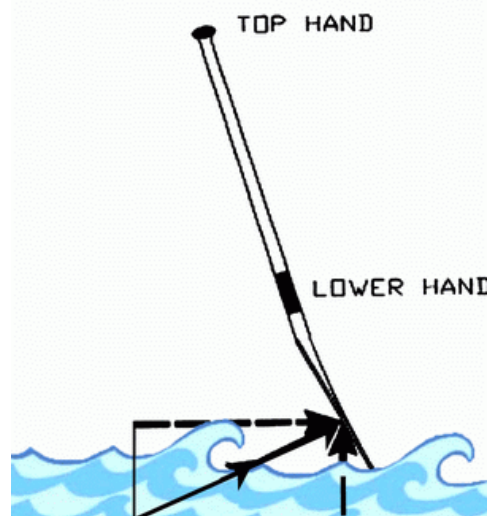
Bier	pia, bia, bud
Fröhliche Weihnachten	Mele Kalikimaka
Steh auf!	Okole Maluna!
Champion	Po'okela
Kanu	Wa'a
Frau	Wahine

## Outrigger Technik

### ENTRY

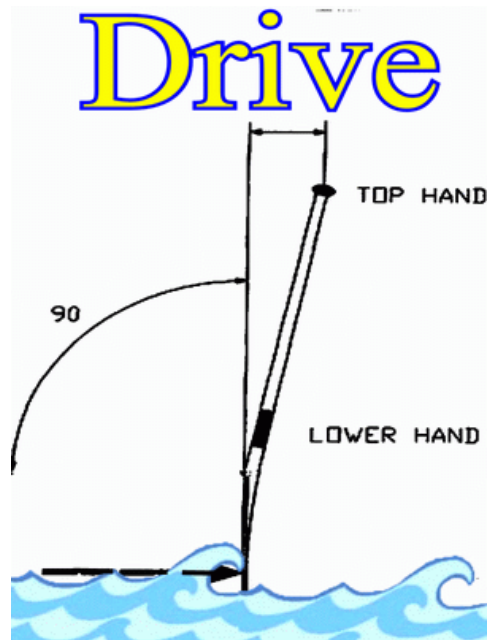


### Catch



### 9.11 Was die Merkmale einer guten fünften Bank?

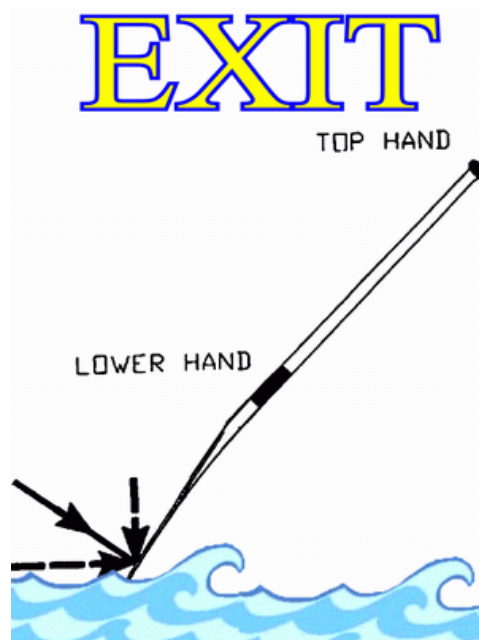
Die fünfte Bank hat unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen und muss vielleicht daher der größte all Around Paddler sein. Er sollte idealerweise ein fähige Steuermann sein und natürlich ein starker Paddler. Er sollte gänzlich flexibel in seiner Paddelfähigkeit sein, so dass er ein Auge auf die Ama behalten kann um sie zu schützen und er muss wenn gefordert schnell und häufig seine Paddelseite zu wechseln falls es benötigt wird. Sie müssen auch in der Lage sein längere Strecken zu paddeln so wie der Steuermann und auf der linken Seite zu paddeln, um die Ama zu schützen, so kann sich der Steuermann auf steuern konzentrieren. Ihre Reaktionen müssen immer völlig intuitiv sein und mit dem Steuermann zusammen arbeiten wenn es nötig ist.



### 9.12 Was sind die Merkmale eines guten Steuermannes?

Der Steuermann hat ohne Frage den größten Grad von Verantwortung innerhalb des Kanus zu tragen, die oft von anderen Paddlern übersehen wird. Sie müssen einen guten Kurs steuern und halten. Sie lesen den Ozean und arbeiten mit dem Kanu so dass es immer mit einer maximalen Kraft durchs Wasser fährt. Sie motivieren das Team, Sie geben die Schlagrate vor wenn es nötig ist um die nötige Sicherheit für das gesamte Kanu herzustellen.

Erfahrung zählt viel für diese Position. Die Zeit auf dem Wasser in allen Zuständen und ein intuitives Verständnis für Ozeandynamik ist dafür entscheidend um eine größtmögliche Geschwindigkeit des Kanus zu erreichen. Wenn man all berücksichtigt sagt man dass Surfer oft die besten Steuerleute sind. Komisch es passiert aber immer öfter das gerade Steuerleute exzellente Solo Outrigger Paddler sind.



### 9.13 Wie wichtig ist Timing und Rhythmus für die Mannschaftsleistung?

Eins der grundsätzlichen Geheimnisse ein Outrigger Kanu schnell zu machen, ist die Präzision des Teams und des Rhythmussees. Alle Paddel tauchen- und verlassen das Wasser zur gleichen Zeit, alle Paddler paddeln im Gleichklang und benutzen die gleiche Technik. Die Kraft von den Paddeln die vom Paddel durch die Arme in deren Hintern :) wandert, ist das was das Kanu vorwärts bringt und gerade diese Kraftquelle muss gleich und einheitlich sein.

Die Zeit im Kanu und ein Team das aufgrund dieser Grundlagen arbeitet und sich aufbaut sind die größten :-)

© 2000-2009: [Kanu-Verein Unterweser e.V. Bremerhaven](#) [Impressum](#) [Kontakt](#)

**Inhalte:** Inhalte dieser Seiten wurden sorgfältig erstellt. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernehmen wir jedoch keine Gewähr. Wir sind als Diensteanbieter gemäß § 7 Abs. 1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir jedoch nicht verpflichtet, fremde übermittelte oder gespeicherte Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

**Haftung für Links:** Diese Präsenz enthält Links zu Webseiten Dritter, deren Inhalte wir nicht beeinflussen können. Deshalb übernehmen wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr. Inhalte verlinkten Seiten verantwortet stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten. Verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte

waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Die permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

**Urheberrecht:** Werke, Inhalte und Abbildungen auf den Seiten des Kanuverein Unterweser unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

**Datenschutz:** Die Nutzung unserer Webseite ist in der Regel ohne Angabe personenbezogener Daten möglich. Soweit auf unseren Seiten personenbezogene Daten (beispielsweise Name, Anschrift oder eMail-Adressen) erhoben werden, erfolgt dies, soweit möglich, stets auf freiwilliger Basis. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben. Wir weisen darauf hin, dass die Datenübertragung im Internet (z.B. bei der Kommunikation per E-Mail) Sicherheitslücken aufweisen kann. Ein lückenloser Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte ist nicht möglich.

**Werbung:** Der Nutzung von im Rahmen der Impressumspflicht veröffentlichten Kontaktdaten durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderter Werbung und Informationsmaterialien wird hiermit ausdrücklich widersprochen. Die Betreiber der Seiten behalten sich ausdrücklich rechtliche Schritte im Falle der unverlangten Zusendung von Werbeinformationen, etwa durch Spam-Mails, vor.