

Raus in die Natur: Mit dem Kanu gemeinsame Abenteuer erleben.



Fotos: Privat

KANU-WORKSHOP DER ROLLIKIDS

»... das Kentern war das Beste!«

Die Rollikids stechen in See: Kanu-Workshop der DRS-Rollikids in Hamburg

Einundzwanzig, zweiundzwanzig, dreiundzwa ... – tatsächlich! Es dauert keine drei Sekunden, da streckt Lulu wieder den Kopf aus dem Wasser und strahlt über das ganze Gesicht. Schnell schwimmt sie zum Beckenrand und ist sich sicher: »Nochmal!«

Nun wollen auch die anderen. Spätestens jetzt trauen sie sich. Erst Cedric, dann Theo, schließlich Joke, dann alle anderen: Einer nach dem anderen klettert ins Boot, kippt erst vorsichtig, dann heftiger ... und lässt sich fallen. Erst noch mit tüchtig Herzklopfen, dann mit immer größer werdender Freude. Ist nämlich gar nicht so schlimm. Im Gegenteil: »Nochmal!« Aber der kleine Jonathan (Foto), der ist schließlich der Jüngste und erst sieben ... ? Das hält ihn nicht ab. Ganz klar, auch er will: »Nochmal!«



Die Kenterübung zum Abschluss des Grundlagentrainings im warmen Wasser des kleinen Schwimmbads der Schule Hirtenweg in Hamburg entwickelt sich zum Renner. Nun haben alle Kinder endgültig die Angst vor dem Umkippen verloren und sitzen mutig im Boot, auch wenn es manchmal wackelt. Ihre Eltern sitzen am Beckenrand, schauen zu und freuen sich über das muntere Treiben auf dem Wasser. Zuvor hatten die zwölf Teilnehmer des Kanu-Workshops, darunter acht Rollstuhlfahrer, an verschiedenen Übungsstationen im Schwimmbad ausführlich die Grundlagen des Kanufahrens geübt: Schwimmen mit Schwimmweste, die richtige Haltung des Paddels, das Einsteigen ins Boot, Abschleppen mit dem Seil des Wurfsacks, erstes Paddeln auf einem Board und im Kajak. Und schließlich der größte Spaß – die Kenterübung. Nein, die Schätzungen der Kids waren nicht ganz richtig: keine dreißig, keine zehn, sondern tatsächlich nur zwei Sekunden dau-

ert es, bis alle Kinder wieder aufgetaucht sind. Und so geht die muntere Folge noch eine ganze Weile weiter: Einsteigen – kentern – auftauchen – einsteigen ...

Ortswechsel: Das Gelände des Alster-Canoe-Club in Hamburg-Eppendorf. Eine große Wiese, bestes Wetter, direkter Zugang zur Alster über einen großen Steg. Es wird gepicknickt und dann kann es weiter gehen. Gestärkt von der Mittagspause und den Erfahrungen des Vormittags geht es wieder auf's Wasser. Es dauert eine Weile bis alle Kids im passenden Boot sitzen, teilweise durch Polster im Sitz stabilisiert. Fast jeder Teilnehmer mit einer Körperbehinderung kann dank des speziellen Materials in einem eigenen Boot fahren, aber auch die Fahrt in einem Zweierkajak zusammen mit einem erfahrenen Steuermann ist möglich. Die Schwimmwesten müssen gut sitzen und das richtige Paddel gewählt werden. Für manche gibt es einen speziellen Ausleger, der das Umkippen unmöglich macht (Foto oben). Denn bei aller Freude am Kentern – die Alster ist nicht das warme, klare Schwimmbecken und Sicherheit geht natürlich vor.

So ausgestattet wird schon fleißig vor dem Steg hin- und hergepaddelt, ausprobiert und sich gefreut – ganz ohne Kenterung. Und als dann auch noch einige Eltern in ihre Boote geklettert sind, kann die kleine Tour beginnen. Die »kleine« Tour, sie dauert dann doch fast zwei Stunden, geht durch die ruhigen Alster-Fleete, direkt vorbei an prächtigen Häusern und schicken Gärten,



Wasservögeln und Seerosen, an Rudern, Ausflugsdampfern und interessiert zusehenden Spaziergängern. Auch wenn die Kräfte bei dem einen oder anderen langsam nachlassen, es wird gepaddelt, was das Zeug hält. Vorbild ist Jochen, Roll-

ROLLIKIDS.DE

stuhlfahrer, schon erwachsen und mit seinem umgebauten Stand-Up-Paddling-Board unterwegs. Geht nämlich auch prima im Sitzen, ganz klar.

Und so wissen nun alle nach diesem wunderbaren Ausflug auf dem Wasser: Haubentaucher tragen ihr Junges im Nacken. Es gibt Blumen, die wachsen mitten auf dem Wasser. Und paddeln, das kann eigentlich jeder. Und so kommen Lulu, Theo, Cedric, Joke, Jonathan und die anderen zwar etwas abgekämpft, aber sehr mit sich zufrieden wieder am Steg an. Eine tolle Leistung!

Alle sind begeistert und wollen wieder kommen. Und so wird wohl spätestens im nächsten Sommer in Hamburg wieder fleißig gepaddelt. Und gekentert, ist doch klar. **◀ Jens Naumann**

Die TeilnehmerInnen des Kanu-Workshops in Hamburg.



Foto: Privat

Kanu-Workshops der Rollikids

Die Kanu-Workshops der DRS-Rollikids richten sich an Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung, ihre Geschwister und Freunde. Teilnahmevoraussetzung sind grundlegende Schwimmkenntnisse: Wassergewöhnung, eine stabile Wasserlage gezielt einnehmen, mit dem Kopf untertauchen.

Die eintägigen Workshops finden vormittags im Schwimmbad, nachmittags auf offenem Gewässer statt. Die Workshops in 2016 werden finanziert von der Allianz für die Jugend e. V. Nordwest. Infos und Ausschreibung unter www.drs.org, www.rollikids.de oder bei jens.naumann@rollikids.de.