

LKV Bremen



Deutscher Kanu-Verband

Ausbildung
beim DKV

Der lange Weg zum Kajak-Trainer C Der sich lohnt!

von Tina Emshaus
und Marcia
Maibach

Hinter uns liegen intensive Monate mit rund 120 Stunden Ausbildung. Jetzt sind wir froh, dass wir alles geschafft haben aber zugleich traurig, dass es vorbei ist. Denn gemeinsam mit einer tollen Gruppe haben wir viel erlebt.

Auf der Weser, auf der Wildwassertrainingsstrecke in Hohenlimburg, auf dem Kleinfluss Ochtum, im Schwimmbad, auf der Nordsee. Wir sind Kajak, Seekajak und Canadier gefahren, haben Stand-Up-Paddling und Drachenbootfahren ausprobiert. Außerdem haben wir an Theoriemodulen teilgenommen, gelernt, Gruppen auf dem Wasser zu führen, Rückmeldungen zur Paddeltechnik zu geben, viele Impulse und noch mehr Ideen bekommen, die wir in unsere Vereine tragen werden.

Warum die Trainer-C-Ausbildung?

Schon länger haben wir uns in unseren Vereinen in Oldenburg und Hamburg z. B. im Jugendtraining oder für Paddelneuling*innen engagiert. Wir versprochen uns von der Ausbildung zur Trainerin-C vor allem eine bessere Grundlage für das Arbeiten mit Gruppen und Impulse für die Technikvermittlung. **Diese Ausbildung wird von den verschiedenen Landes-Kanu-Verbänden (LKV) angeboten.** Wir haben die Ausbildung dieses Jahr beim LKV-Bremen gemacht. Das lag zum einen daran, dass Bremen für uns gut erreichbar ist und es persönliche Kontakte gibt und zum anderen daran, dass die Ausbildung dort als intensiv und gut strukturiert gilt. Darüber hinaus standen alle Termine bereits früh fest, was das Planen dieser intensiven Ausbildungszeit für uns einfacher machte. Eigentlich hätte die Trainer-C Ausbildung schon 2021 starten sollen, aber Corona hat das verzögert. Anfang 2022 konnten wir endlich beginnen. Die Ausbildung findet in Bremen alle 2 Jahre statt. Um es vorwegzunehmen: Die Ausbildung ist sehr zeitintensiv und hat insgesamt 2021 und 2022 mit allen vorbereitenden Kursen und Modulen 6 Wochenenden, 5 Tage und mehrere Abende gedauert. - Aber es lohnt sich!

Was mussten wir mitbringen?

Voraussetzung für die Ausbildung ist, dass wir einen gewissen Paddeltechnikstand erreicht haben. Wegen Corona konnte das geplante Sichtungswochenende, wo sich das Ausbildungsteam einen Überblick über die technischen Fähigkeiten verschaffen wollte, nicht stattfinden. Stattdessen mussten wir dem Team ein Video schicken, in dem wir verschiedene Paddeltechniken und das Rollen zeigen. In Marcias Fall, die sich erst im November 2021 für die Ausbildung entschied, bedeutete

Voraussetzungen für die Trainer C-Kanu-Ausbildung beim LKV Bremen

Formale Voraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem Verein des DOSB
- Anmeldung durch den entsendenden Verein
- Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als 2 Jahre)
- Rettungsschwimmabzeichen Bronze (nicht älter als 2 Jahre) oder Tageslehrgang "Schwimmerrettung im Wassersport" als DLRG-Ersatzleistung
- Grundlehrgang eines Landessportbundes (40 LE)
- DKV-Ökologieschulung (nicht älter als 2 Jahre)
- Unterzeichnung des DKV-Ehrenkodex (Demokratie/Suchtprävention/Gleichberechtigung)

Individuelle Voraussetzungen:

- Vorerfahrungen im Bereich der Vermittlung im Kanu-Sport
- Beherrschen der Kanu-Sport-Grundtechniken auf verschiedenen Gewässern
- Anwenden der Kenterrolle

das, im 8 Grad kalten Wasser vor ihrem Verein im Hamburger Kanal zu rollen, und sich bei Vorwärtsschlag, Wriggen, Rückwärtsfahren, Heck- und Bugrudder filmen zu lassen. Darüber hinaus muss die eigene Motivation für die Ausbildung beschrieben werden und der Verein den Ausbildungswunsch unterstützen. Weitere Voraussetzungen sind ein Grundlehrgang, die von den jeweiligen Landessportverbänden durchgeführt wird, eine DKV-Ökoschulung, ein Erste-Hilfe-Kurs und der DLRG-Rescue-Schwimmerschein in Bronze. Da dieser während der Coronazeit fast nirgendwo angeboten wurde, gab es für unseren Ausbildungsdurchgang hierzu ein Alternativprogramm. Aber dazu später mehr.

Kennenlernen und viel Input fürs Hirn

Gestartet ist die Ausbildung mit einem Online-Kennenlerntermin Anfang des Jahres, wo das Bremer Ausbildungstermin um Elke Grunwald und Heiko Vetter sich und das Programm vorstellte. Für uns beide mit dem Schwerpunkt auf dem Seekajakfahren versprach das Programm mit Reinschnuppern in SUP oder Wildwasser viele neue spannende Erfahrungen. Glücklicherweise konnte der zweite Termin - das Theoriewochenende im Februar - dann in Präsenz bei den Bremer Kanu-Wanderern (BKW) in Bremen stattfinden. Da haben wir zum ersten Mal auch unsere Mitsstreiter*innen "live" kennengelernt: 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Bremen, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Hamburg. Viele mit dem Schwerpunkt Kajak sowie einige Canadier- oder Wildwasserfahrer. Wir haben uns alle kurz mit unserer Paddelhistorie vorgestellt und das war spannend zu hören, wie die anderen der Gruppe zum Paddeln gekommen sind, wo sie schon gepaddelt sind und was sie an Erfahrungen mit-

bringen. Das hat wirklich Lust auf die Zeit mit dieser bunt gemischten Gruppe gemacht. Das Theoriewochenende war gespickt mit Vorträgen zu verschiedenen Ausbildungsinhalten. Highlight an diesem Wochenende war die Begeisterung und Kompetenz, mit der die Dozenten ihr jeweiliges Fachgebiet vermittelt haben: Ilse hat Sport studiert und erläuterte die Grundlagen der Sportphysiologie und Sportmedizin sachkundig und anschaulich. Elke hat jahrelange Erfahrung im Anleiten von Kajaktrainings, die sie in ihren Vortrag einfließen ließ. Frauke ist von Beruf Rechtsanwältin und referierte dementsprechend fachkundig über Aufsichtspflicht und Haftungsrecht. Berit hat jahrelang in der DKV-Jugend mitgearbeitet, darum war ihr Vortrag über Vereins- und Verbandsstrukturen anschaulich und lebendig. Hauke ist eine DKV-Vertrauensperson für Betroffene von sexualisierter Gewalt und referierte über Prävention und Intervention. Lars hat jahrelange Wildwassererfahrung und schleppte seine private Sicherheitsausrüstung gleich kistenweise zur Veranschaulichung in den Kursraum. Außerdem gab es spannende Impulse zu Sportpsychologie und Motivation von Heiko. Wegen der Corona-Auflagen, die häufiges Lüften nötig machten, saßen alle dick eingemummelt im Ausbildungsraum, aber glücklich, dass es mit diesem Kurs trotz der Pandemie überhaupt losgehen konnte. Aufgelockert wurden die Theorieteile mit bewegungsreichen Spielen und einer „trockenen“ Übungseinheit zu der Vermittlung des Vorwärtsschlags.

Bestandteile der Trainer C-Kanu-Ausbildung beim LKV Bremen

- **Auftaktveranstaltungsabend**
- **Theoriewochenende in Bremen**
 - Sportphysiologie und Sportmedizin
 - Sportpsychologie
 - Anleiten im Kanutaining (Trainingsdidaktik)
 - Führen einer Gruppe auf dem Wasser
 - Prävention/Intervention sexualisierter Gewalt
 - Vereins- und Verbandsstrukturen im LKV-DKV
 - Der Europäische-Paddel-Pass EPP
 - Aufsichtspflicht, Haftungs- und Versicherungsrecht
 - Sicherheitsausrüstung im Kajaksport
 - Der Vorwärtsschlag - in Einzelschritte zerlegt
- **Technikwochenende in Bremen**
 - Einercanadier, Mannschaftscanadier, Kajak, SUP, Drachenboot
- **Abendlehrgang "Einführung in das Kenterrollen-Training" in Bremen**
- **Tageslehrgang "Regionales Sicherheitstraining" in Bremen**
- **Wildwasserwochenende im Hohenlimburg**
- **Seekajakwochenende an und auf der Nordsee**
- **Kleinflusswochenende in Bremen und einem Kleinfluss im Umland**
- **Prüfungstag in Bremen**
- **Nach erteilter Lizenz:**
 - alle 4 Jahre Nachweis von mindestens 15 Fortbildungsstunden



Die Theorie wurde mit „trockenen“ Übungseinheiten zu der Vermittlung des Vorwärtsschlags aufgelockert.

Was bringen Trainer-C den Vereinen?

- Trainer*innen, die einen guten Überblick über den Paddelsport haben, breit ausgebildet sind und sich regelmäßig fortbilden
- Impulse für das Jugend- und Erwachsenentraining und damit für die Ausbildung in den Vereinen
- Update in Erste Hilfe, Rettungsschwimmen, Sicherheitstraining, Rettungstechniken
- Austausch und Vernetzung mit anderen Vereinen
- Möglichkeit für Zuschüsse von den Landessportbünden für Trainer
- Trainer-C dürfen den Europäischen Paddelpass (EPP) 0, EPP 1 und EPP 2 abnehmen, sowie den EPP3 Küste, Wildwasser oder Touring, wenn sie selbst einen EPP4 des entsprechenden Bereichs absolviert haben.

Speedating mit SUP, Solo-Canadier und mehr

In der Bremer Ausbildung wird viel Wert darauf gelegt, dass wir praktische Einblicke in möglichst viele Paddelsportdisziplinen bekommen. So gingen wir beim dritten Modul, dem Technikwochenende, in Kleingruppen und mit jeweils 2 Ausbilder*innen aufs Wasser und absolvierten Übungseinheiten zu SUP, Canadier und Kajak. Einzelne von uns hatten darüber hinaus die Aufgabe, eine kleine Technikeinheit in ihrer Gruppe anzuleiten. Die Ausbildung lebt von den Ausbilder*innen, die uns in ihrem jeweiligen Schwerpunkt mit viel Kompetenz und Begeisterung unterrichteten. So zeigte uns Heiko Steuertricks in seinem eleganten Einercanadier, nachdem er uns gefühlt 17 verschiedene Canadierpaddel lebhaft vorgestellt hat. Falk ist bei jedem Paddelschlag die Begeisterung für das Seekajakfahren anzumerken und seine Vergangenheit im Kanurensport führte zu nachhaltigen Techniktipps. Felix ist SUP-Instructor und bei ihm lernten auch die, die noch nie auf einem Stand-Up-Paddleboard gestanden haben, schnell, wieviel Spaß es macht, sich damit auf der - an dem Tag - sehr windigen Weser fortzubewegen. Anna und Jan, die Siege auf Meisterschaften erzielt haben, weihten uns am Ende des Wochenendes in die schweißtreibende, hochfrequente Drachenbootschlagtechnik ein. Die Schläge des Trommlers und der extra für uns angebrachte Drachenkopf am Bug trugen zu der ganz besonderen Atmosphäre der Drachenbootfahrt bei. Außerdem ging es auf einer geschwindigkeitsreichen Ausfahrt im 10er-Canadier die Weser auf- und abwärts.

Sicherheitstraining und Schwimmerrettung

Das nächste Modul im April war die Teilnahme an einem Regionalen Sicherheitstraining (RST) unter anspruchsvollen Bedingungen, da wir ordentlich Wind auf dem Grambker Sportparksee in Bremen hatten. Im Vordergrund standen die Kajaksicherheitstechniken wie Schleppen eines erschöpften oder verletzten Paddlers, das Retten von Kajakfahrern aus Gefahrensituationen und verschiedene Möglichkeiten des Wiedereinstiegs nach einer Kenterung. Am nächsten Tag gab es für alle, die keinen Platz in einem DLRG-Rescuekurs bekommen haben, ein daran angelehntes Training, ausgearbeitet von Chrissi. Dieses war angepasst an den Kanusport. Neben einer Theorieeinheit zu den Themen Ertrinken, Hitzschlag und Hypothermie gab es mehrere Praxiseinheiten.

Trainiert und ausprobiert wurden verschiedene Rettungs- und Abschleppetechniken sowie Sprünge von einer Plattform – leider noch in einem sehr kalten See. Zwanzig Meter können sehr lang sein, wenn man in Trockenanzug und mit Schwimmweste z. B. einen be-

DOSB- Trainerausbildung Kanusport - 1. Lizenzstufe: Trainer C

Aufgabenbereich

Kinder- und Jugend- oder Anfängertraining eines Kanu-Vereins

Breitensport

beinhaltet

Kanu-Freizeitsport mit den Bereichen

- Großgewässer/Küste
- Touring
- und Wildwasser

Praktische Ausbildungsteile im Kajak, Canadier oder auf dem SUP-Board möglich, solange ein Komplementärboot beherrscht wird.

Leistungssport

Sportart Kanusport, gewählt werden können die Disziplinen:

- Kanu-Rennsport
- Kanu-Slalom
- Kanu-Wildwasserrennsport
- Kanu-Drachenboot
- Kanu-Polo

oder

- Kanu-Freestyle



Das Üben der Springerrettung einer bewusstlosen Person war sicher eins der Highlights des Wochenendes.

wusstlosen Schwimmer abschleppt. Weitere Inhalte waren u.a.: Wie rette ich vom Kajak aus einen Schwimmer? Wie arbeitet man als Team in der Rettung am besten zusammen? Alle Teilnehmer*innen waren sich einig, dass das ein tolles praxisnahes Training war. Auch wenn einige litten, weil sich ihr Trockenanzug nicht als ganz dicht erwies, - aber das ist letztendlich auch eine Praxiserfahrung.

Soll ich da runterfahren? - Auf dem Wildwasser

Ende April bot dann das Wildwassertraining in Hohenlimburg für uns erheblich Adrenalin. Während unsere Kollegen*innen, die wildwassererprobt waren, sich kaum bremsen konnten, waren wir, die wir unsere über 5 Meter langen Seekajaks gewohnt sind, doch etwas zögerlicher. Am Anfang stand ein intensives Sicherheitstraining, der Umgang mit Karabinern, das Werfen der Wurfsäcke oder wie wir einen im Wasser treibenden Gekenterten sicher an Land bringen. Das Üben der Springerrettung einer bewusstlosen Person war dabei sicher eins der Highlights dieses Wochenendes. Und wir wissen jetzt, was man mit einer Prusikschlinge macht und wie man einen Seilzug baut, um z. B. festgeklemmte Kajaks zu bergen. Man kann ja nie wissen... Wir sind den Wildwasserkanal runtergefahren, hätten aber gerne noch mehr Zeit gehabt und auch mehr Kehrwasserfahren gebraucht, um uns mit den urgewohnten Booten und der Strömung anzufreunden.

Bei Windstärke 7 geht nicht mehr viel

Wir hatten uns sehr auf das Seekajakwochenende auf der Nordsee gefreut. Nachdem Aufbau unserer Zelte am Freitag auf dem Campingplatz direkt hinter dem Deich von Dornumersiel begann das Wochenende mit einer ausführlichen Fahrtenplanung, bei der den Seekajakneulingen aus unserer Gruppe erste Schritte im Umgang mit Seekarte, Kompass und Peilscheibe vermittelt wurde. Geplant war am nächsten Tag die Überfahrt nach Baltrum. Der Windvorhersage war leider nicht ganz so gut, aber die Tour schien machbar, so dass wir am nächsten Morgen starteten. Aber dann frischte der Wind so auf, dass nach wenigen hundert Metern schon klar war, dass eine Überfahrt keinen Sinn machte, und wir die Tour abbrachen.

Gleichwohl konnten wir in einem geschützten Rahmer (kein ablandiger Wind, wenig Strömung, seekajakerefrane Gruppenmitglieder, umfangreiche Sicherheitsausstattung u. a.) sehr eindrückliche Erfahrungen mit der starken Seitenwind machen und auch lernen, wie schwer die Kommunikation in der Gruppe unter solchen Bedingungen ist. Als Alternativprogramm für die entgangene Fahrt auf der Nordsee verlegten wir unser



Highlight an dem Theorie-Wochenende war die Begeisterung und Kompetenz, mit der die Dozenten ihr jeweiliges Fachgebiet vermittelt haben.



Training ins Hafengebieten von Dornumersiel. - Hier wehte weniger Wind und wir hatten darum optimale Bedingungen, um Steuerschlagkombinationen zu üben, Wahrnehmungs- und Orientierungsübungen zu machen und die Vermittlung von Technikeinheiten zu trainieren. Danach zauberte Heiko spontan einen Vortrag über die Methodenvielfalt im Kajaktraining aus dem Hut. Belohnt wurden wir dann am nächsten Tag mit abgeflautem Wind und viel Sonne. Einige von uns erweiterten ihre Fähigkeiten, eine Gruppe auf der Nordsee zu führen, für andere war es ein beeindruckendes Erlebnis, sich mit der Seekarte zwischen Pricken, Prielen und Tonnen unter einfachen Bedingungen orientieren zu können. Wir durften eine traumhafte Seekajak-Überfahrt nach Baltrum erleben. Und eine Pause auf der sonnigen Ostplate, um den Tidenwechsel abzuwarten - Besuch einer neugierigen Kegelrobbe inklusive.

Fahrtenplanung und Fahrtenleitung auf dem Kleinfluss

Anfang Juni trafen wir uns zum Kleinflusswochenende wieder beim Verein der Bremer Kanu-Wanderer. Nach einer Einführung von Bigi aus dem Ausbildungsteam in die Ökologie und Schützenswürdigkeit von Kleinflüssen stand am ersten Tag eine Fahrtenplanung im Mittelpunkt. Welches Kartenmaterial ist geeignet? Welche Apps sind hilfreich? Wo finde ich Informationen über Befahrensregeln, Sperrzeiten und Pegelstände? Wie organisiere ich den Transfer zum Ausgangspunkt? In Kleingruppen bekamen wir die Aufgabe, eine Fahrt auf einem Kleinfluss in der Nähe von Bremen auszuarbeiten. Leider schied ein paar spannende kleine Flüsse - wegen zu geringen Pegelstands oder Sperrung aufgrund von Brut- und Setzzeit - aus.

Am Ende stellten die Gruppen vier verschiedene Touren vor. Nun wurde abgestimmt, welche Fahrtenplanung am nächsten Tag umgesetzt werden sollte: Die Tour auf der Ochtum erzielte die meisten Stimmen. Bevor wir dafür den Bootsanhänger beluden, ging es in einem Vortrag um die rechtlichen und technischen Besonderheiten beim Transport von Kajaks und Canadiern auf Autodächern und Anhängern. Am nächsten Tag befuhren wir in Kleingruppen die Ochtum. Zwischendrin wurden immer wieder Sicherheitsschulungen und Technikeinheiten eingestreut, z. B. zum seitlichen Versetzen eines Bootes in der Fahrt, zum Rückwärtsschlag oder zum Heckruder. Hierbei wurde nicht nur die Technik aufgefrischt, sondern auch die Vermittlung der jeweiligen Paddeltechniken in der Praxis geübt und eine wertschätzende und konstruktive Feedbackkultur trainiert.

Der Prüfungstag

Bei diesem Abschlusstag des Kurses stand das Anleiten von halbstündigen Trainingseinheiten im Mittel-

punkt. Als Hausaufgabe musste zuvor eine schriftliche Trainingsplanung erarbeitet werden. Hier konnten wir anwenden, was wir in dem Kurs gelernt hatten. In Kleingruppen wurden die Trainingseinheiten dann wechselseitig an den andern Kursmitgliedern ausprobiert - ausführliches Feedback und Verbesserungstipps inklusive. Nach einem langen Tag auf dem Wasser endete unsere Ausbildungskurs mit einem gemeinsamen Grillen und dem Wunsch, sich als Gruppe in nächster Zeit gegenseitig in unseren Vereinen - verstreut in Norddeutschland -wiederzutreffen.

Unsere Highlights

Intensive, anregende und lehrreiche Ausbildungsmomente in Bremen liegen hinter uns. Wir haben viel gelernt von Menschen, die das, was sie am Kajak-sport lieben und gut können, mit Engagement und Leidenschaft vermitteln. Intensives Techniktraining und immer wieder die Vertiefung der sicherheitsrelevanten Aspekte des Kajak-sports standen genauso im Mittelpunkt wie das "Lehren lernen", der Aufbau von Trainingsstunden, das Führen von Gruppen auf dem Wasser, das Entdecken von Spielen am und auf dem Wasser, die Vielfalt der Methoden für das Kajaktraining.

In unsere Vereine und unsere eigenen Trainingsangebote werden wir Impulse und viele Ideen tragen. Auch durch die Teilnehmer aus den verschiedenen Vereinen haben wir viele Eindrücke bekommen, die zeigen, wie vielfältig Kanusport in Norddeutschland ist. Der Austausch untereinander war spannend und bereichernd. Wir werden sicher zu vielen Menschen Kontakte halten, ausbauen und uns und unsere Vereine miteinander vernetzen. ■

Unser Fazit

- Wir haben viel Zeit in die Ausbildung zum Trainer-C investiert, die sich aber lohnt.
- Man merkte, dass in den Kurs mit seinen vielseitigen Modulen viel Überlegungen und Erfahrung eingeflossen ist.
- Sehr gute Organisation in Bremen mit tollen engagierten Ausbilderinnen und Ausbildern.
- Eine tolle Gruppe, mit der es immer wieder Spaß machte, sich zu treffen.
- Wir haben viele Ideen, die wir in unsere Vereine tragen werden und den Wunsch, unsere Begeisterung am Kanusport an junge und alte Menschen weiterzugeben.

Informationen, Quellenangaben und nützliche Links:

Email:
akademie@kanu.de

Ansprechpartner:
Nadine Storey, Mitarbeiterin
Ausbildung / Sachbearbeitung
Lizenzmanagement
Tel.: 0203/99759-72

Kirsten Hüttemann, Bundes-trainerin Bildung (Lizenzausbildung Leistungssport)
Tel.: 0203/99759-71

Anita Parsche, Bundestrainerin Bildung und Methodik / Duale Karriere (Trainer-Personalentwicklung, Hochschulkooperationen, akademische Ausbildung im olympischen Bereich)
Tel.: 0177/7892826

DKV Infoseite zur Trainer-C-Ausbildung:
www.kanu.de → Akademie →
Ausbildungen → C-Lizenz

Zulassungsvoraussetzungen, Ausbildungsmodalitäten, -umfänge sowie -inhalte finden sich in den DKV-Rahmenrichtlinien:
www.kanu.de → Service → Downloads
→ RRL Qalifizierungsmaßnahmen
(Nov. 2020)

Trainer-C-Ausbildung beim LKV-Bremen:
www.kanu-bremen.de → Ausbildung
→ Trainer-C Kanu

