

Basics & Theorie WW I

Boot tragen **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Ein- & Aussteigen **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Paddelhaltung **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Aussteigen bei Kenterung **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Entleeren des Bootes an Land **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Verbindung Paddler + Boot **EPP2 EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Schwimmen im Fluss, [Wurfsack](#) & Selbstrettung **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Ausrüstung & Kleidung **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Bootstransport **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Schiffahrtsregeln **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Aufwärmen **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Paddeln & Umwelt **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Grundtechniken WW I-II

Bogenschlag & Konterschlag **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

360 Grad-Drehung **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Grundschiess & Paddeltrapez **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Geradausfahren, S-fahren **EPP1**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Flache Stütze **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Seitliches Versetzen **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Steuerschlag hinten **EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Traversieren/Seilfähre **EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Kehrwasserfahren (Speed, Winkel, Kante) **EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Rückwärts fahren **EPP1 EPP2**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Stein anfahren

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Kommunikation & Zeichen **EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Fortgeschrittene Techniken & Taktiken WW II-IV

S-paddeln & 8-paddeln **EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Hohe Stütze & aufrichten **EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Ziehschlag & Duffek Schlag (statisch & dynamisch) **EPP2 EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Eskimorolle in Flachwasser **EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Strömungen erkennen & nutzen **EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Strömungswinkel wählen, halten & verändern **EPP2 EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

„Cross-Current-Momentum“ **EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Aktive Kante fahren & halten, beweglich-stabilisierende Hüfte **EPP2 EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Surfen (Wellen & Walzen) **EPP3**

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Verschiedene Routen & Kombinationen fahren

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Bewegungsabläufe visualisieren & antizipieren

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Trockene Line, Taktik & Plan B

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Eskimorolle in der Strömung

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Prallpolster fahren

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Anschanzen, Lean & Boof

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Jet Ferry

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Kehrwasserversatz- & Kataraktfahrweise

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Timing & Effizienz der Technik

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Sicherheit in allen Bewegungen und Strömungsformen

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Freeriden & Stylen

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Keep smiling & enjoy yourself

[erlernen](#) | festigen | anwenden

Sicherheitstraining, Erste-Hilfe & Rettungstechniken

- a) Theorie
b) am Fluss

(Datum & Unterschrift)

Name:

Legende:

EPP1 EPP2 EPP3 = Europäischer Paddel Pass Stufe 1, 2, 3. Setzt vorab eine Ausschreibung/Anmeldung des Kurses via DKV voraus.

Wildwasser-Academy - What the fuck?

Eine Gebrauchsanweisung für dein Kajak – oder:
what I have learned so far

**So ziemlich das erste, das ich über Kajakfahren gehört habe, war:
„Wenn du Kajakfahren lernen willst, halte dich von Paddel-Vereinen fern!“**

Da ist manchmal etwas wahres dran. Häufig sind Vereine ein Zusammenschluss von Gleichgesinnten, die gemeinsam Ausfahrten unternehmen und sich gegenseitig unterstützen. Natürlich gibt es auch Vereine, die ein ausgefeiltes Schulungskonzept haben. Wie auch immer – eine Vorstellung davon zu haben, welche Lerninhalte und -schritte zu einer fundierten Ausbildung gehören, kann nicht schaden. Die Wildwasser-Academy ist ein Versuch, den obigen Satz zu widerlegen. Ich möchte damit einen groben Fahrplan für Themen, Inhalte, Techniken und Taktiken geben, die wir im Verein vermitteln können.

Die selbe Intention verfolgt(e) der **Europäische Paddelpass (EPP)**, der initiiert wurde, um vergleichbare Standards für die Paddel-Ausbildung zu etablieren. Er gibt Kanuvereinen ein Kurskonzept an die Hand, mit dem sie eine Alternative zu kommerziellen Kajakschulen bieten können. So kann ein Verein seinen Ausbildungsstandard verbessern, mit Kursen neue Mitglieder gewinnen und dabei noch seine Vereinskasse aufbessern.

In der Wildwasser-Academy sind viele Themen aus dem EPP eingeflossen, ergänzt um Techniken und Taktiken, die ich von Freunden, im Verein, während meiner Trainerausbildung und in Kursen kommerzieller Kajakschulen und Ausbilder lernen durfte, oder selbst recherchiert, strukturiert und eingebaut habe. Ich habe sie aufgenommen, weil ich sie für sinnvoll erachte oder sie mir selbst geholfen haben, eine bessere Technik zu entwickeln und mehr Sicherheit auf dem Wasser zu gewinnen. Dafür bin ich allen dankbar, die mich auf den Bach mit genommen haben und nehmen!

Für die Arbeit mit dem Leitfaden „Wildwasser-Academy“ schlage ich vor, folgendes im Auge zu behalten:

- Den Leitfaden kannst du verwenden, um dir die nächsten Lernschritte klar zu machen, dich selbst besser einzuschätzen und um deine Lernkurve zu dokumentieren. Oder um den Europäischen Paddelpass (unterschiedlichen Levels) zu erlangen (setzt eine Meldung des Kurses vorab beim DKV voraus).
- Die einzelnen Techniken, Inhalte und Taktiken sind zunächst nur Themenfelder, die sich selbst durch Recherche, Paddel-Porn auf YouTube, Fragen, Beobachten... erlernen lassen oder vom Trainer auf ganz unterschiedliche Art und Weise methodisch aufbereitet und vermittelt werden können. Sie geben eine Orientierung, welche Themen, Inhalte und Fertigkeiten im Wildwasser nützlich und sinnvoll sind, um eine sichere, eigenständige und aktive Fahrtechnik (und ein gutes Bootsgefühl) zu entwickeln.
- Es ist jedem selbst überlassen, ob er/sie sich in der Technik, im Verständnis und in der Taktik des Kajakfahrens weiterentwickeln möchte, sich an dem Leitfaden der Wildwasser-Academy orientieren – oder mit dem zufrieden ist, wo er/sie ist. Sich daran zu beteiligen oder nicht, ist freiwillig. Andererseits kann es auch nützlich sein, sich selbst gegenüber (und den anderen Beteiligten) eine gewisse Verbindlichkeit einzugehen, indem man sich Ziele setzt.
- Die einzelnen Techniken und Taktiken bauen prinzipiell aufeinander auf. Trotzdem ist die Reihenfolge nicht verbindlich. Es kann sinnvoll sein, selbst oder in Abstimmung mit dem Trainer daraus die eigene roadmap „zu basteln“ und nach Bedarf anzupassen.

- Jeder kann, darf und sollte sein Tempo selbst bestimmen.
- Ein- und die selbe Technik kann und muss eventuell in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (WW I-II-III-IV) neu erlernt oder darauf adaptiert werden.
- Der Leitfaden kann helfen, die Verständigung zwischen Trainer und Lernendem zu vereinfachen und soll dazu anregen, Begriffe in Bewegungsabläufe zu übersetzen, Kompetenzen zu entwickeln und Ziele zu formulieren.
- Kann ich das alles selbst? Nein. Ich habe das Teil auch (und in erster Linie) für mich selbst gemacht.
- Manchmal bekommt man ein- und die selbe Technik von unterschiedlichen Trainern so unterschiedlich erklärt, dass es sich wie ein Widerspruch anhört. Später stellt sich heraus, mit einem tieferen Verständnis passt alles wieder zusammen. Deshalb sollte man sich bewusst machen, dass viele Wege nach Rom führen, dass es eine Chance ist, unterschiedliche Herangehensweisen kennen zu lernen und all das nur Angebote und Lernimpulse für deinen eigenen Weg sein können. Auch der Fahrplan der Wildwasser-Academy selbst.
- Was verstehe ich unter: erlernen | festigen | anwenden ?
erlernen
du hast diese Technik bereits vermittelt bekommen und kannst erklären, was man dazu wissen sollte, wie es gehen oder funktionieren sollte.

festigen

du übst und trainierst diese Technik an einer oder mehreren geeigneten Trainingsstellen. Mit Hilfe des Feedbacks deines Trainers lernst du, die Stolpersteine zu korrigieren und die Technik zu verfeinern und zu verinnerlichen, bis sie „sitzt“. So was kann durchaus mehrere Wochen oder Monate dauern.

anwenden

ohne groß nachzudenken baust du die Technik intuitiv in deine Fahrweise auf dem Fluss ein, und kannst sie für andere anschaulich vormachen.

- Ein guter & nachhaltiger Lernprozess besteht in erster Linie darin, herauszufinden, wo jemand steht und was er als nächstes brauchen kann, um einen Schritt weiter zu kommen. Es braucht Zeit und Übung, das zu erkennen (auf der Seite des Trainers) und es braucht Zeit und Übung, um den nächsten Schritt verarbeiten und integrieren zu können (auf der Seite des Lernenden).

Stay safe & bleibt geschmeidig,
Martin