

Auf den richtigen Sweep kommt es an!



Gut gerollt !!! 08. bis 11.05.2024

Greenlandrolling im KKZ Essen e.V.

Text: Helga Sennin
Fotos: Markus R.(1), Helga Sennin (2 und 3)

Das war ein gutes Timing. Die warmen Sonnenstrahlen an diesem Wochenende machten es endlich möglich! Wir wollten nicht länger warten und so wagte sich eine überschaubare Gruppe aus unserem Verein aufs Wasser und tastete sich in einer kleinen Uferlagune der Ruhr an die einzelnen Schritte zur Kenterrolle.

Am 1. Trainingstag wurden im Vorfeld viele Fragen beantwortet und Situationen geklärt z. B.: Wie beginne ich die Rolle ..., wie muss ich mein Paddel halten ..., Orientierungslosigkeit beim Durchrollen ..., wie tauche ich auf. Dazu gehörten auch die wichtigen Körperbewegungen wie Hüftschwung, Strecken des Körpers, Haltung des Kopfes. Auch eventuelle Fehlerquellen kamen vor dem Start ins kalte Nass zur Sprache.

Gut geschützt mit Schwimmbrille und Nasenklammer wagten sich die Rollenwilligen am 2. Tag an vorbereitende Übungen mit der Balance Brace und dem Paddelfloat heran. Somit erarbeiteten sie sich Stück für Stück einzelne Schritte, die anschließend zusammengesetzt wurden und zur Freude aller Beteiligten in einer vollendeten Kenterrolle endeten. Das ist eine gute Grundlage, um weiter an der Perfektion dieser Rolle zu arbeiten und zu feilen. Nicht vergessen, es gibt ja noch die andere Seite, auf der sollte das Rollen auch funktionieren.

Trotz der kurzen Trainingsphase waren alle Beteiligten mit dem Ergebnis zufrieden. Nicht zuletzt sorgte ein engagiertes und unermüdetes Team für ein erfolgreiches Ergebnis.

Ein nächster Greenlandworkshop wird bestimmt folgen. Darauf freuen wir uns jetzt schon.



Peter demonstriert die Paddelhaltung.



Kurz vor dem Rollenstart auf das Setup achten.