

Transkript zur Folge 13 der Podcast-Serie „Podklusion“ des Projektes Regionale Bewegungs-, Sport-, Gesundheits- und Freizeitangebote (RinkA) der Hochschule Fulda. Weitere Informationen zu RinkA finden Sie unter: <https://www.hs-fulda.de/unsere-hochschule/a-z-alle-institutionen/hochschulsport/projekt-rinka>

Folge 13: Kanu-fahren

Entspannte Musik läuft.

Willkommen zu unserem Podcast (du sprichst: pot kast).

Der Podcast ist in Leichter Sprache.

Der Podcast heißt Podklusion (du sprichst: pot klusion).

Das Wort ist eine Mischung aus Podcast und Inklusion.

Der Podcast ist ein Projekt von RinkA an der Hochschule Fulda.

Wir sind Mareike, Nina, Robin und Jannis.

Die Musik wird leiser.

Die Musik stoppt.

Mareike:

Schön,

dass du wieder zuhörst.

Heute sprechen Mareike und Nina.

Heute sprechen wir über das Kanu-fahren.

Das Kanu-fahren ist eine Wasser-Sportart.

Das Kanu ist ein Boot.

Es gibt viele verschiedene Kanus.

Es gibt zum Beispiel

- das Kajak
- und den Kanadier.

Beim Kajak sitzt du in dem Kanu.

Beim Kanadier kniest du in dem Kanu.

Am Anfang fährst du in einem breiten Kanu.

Wenn du gut geübt hast,

kannst du in einem schmalen Kanu fahren.

Schmale Kanus sind wackeliger als breite Kanus.

Du kannst alleine Kanu fahren.

Du kannst auch mit anderen zusammen in einem Kanu fahren.

Wenn du Kanu fährst,

heißt du für diese Zeit Kanute oder Kanutin.

Du kannst Kanu

- auf einem See,
- auf einem Fluss,
- oder auf dem Meer fahren.

Wenn du gut geübt hast,

kannst du auch in Flüssen mit sehr viel Strömung fahren.

Viel Strömung bedeutet,

dass das Wasser sehr schnell fließt.

Nina:

Beim Kanu-fahren brauchst du ein Paddel.

Mit dem Paddel drückst du das Wasser weg.

Dadurch bewegt sich das Kanu.

Durch das Paddel lenkst du.

Das ist wichtig,

wenn ein Hindernis im Wasser ist.

Ein Hindernis kann zum Beispiel ein großer Stein sein.

Ein Hindernis können auch andere Boote auf dem Wasser sein.

Dann musst du mit dem Paddel lenken,

sonst gibt es einen Zusammenstoß.

Wenn du alleine Kanu fährst,

brauchst du ein Doppel-Paddel.

Das Doppel-Paddel kannst du auf beiden Seiten in das Wasser tauchen.

Das heißt,

dass du auf beiden Seiten vom Kanu abwechselnd paddelst.

Du paddelst einmal links und einmal rechts.

Du brauchst das Doppel-Paddel,

damit das Kanu gerade fährt.

Wenn du alleine Kanu fährst,

musst du dein Kanu gut lenken können.

Du kannst auch mit jemanden zusammen Kanu fahren.

Du brauchst nur ein Paddel,

wenn du mit jemanden zusammen in einem Kanu fährst.

Das Paddel heißt Stech-Paddel.

Das Paddel tauchst du nur auf einer Seite in das Wasser.

Die andere Person paddelt auf der anderen Seite.

Ihr paddelt dann im Team.

Mareike:

Damit du in ein Kanu einsteigen kannst,

gibt es an vielen Stellen einen Steg.

Ein Steg ist wie ein Weg ins Wasser.

Du kannst dir beim Ein- und Aussteigen von einer anderen Person helfen lassen.

Das Kanu-fahren gibt es schon ganz lange.

Es gibt viele Vereine,

in denen du Kanu-fahren kannst.

Vielleicht gibt es auch einen Verein in deiner Nähe?

Du kannst Kanu-fahren

- um Spaß zu haben,
- um Freunde zu treffen,
- oder um bei Wettkämpfen mitzumachen.

Kanu-fahren ist ein toller Sport.

Das Paddeln ist anstrengend.

Durch das Kanu-fahren trainierst du deine Kraft.

Durch das Kanu-fahren bekommst du auch eine gute Ausdauer.

Durch das Kanu-fahren trainierst du deine Koordination.

Weißt du noch,

was die Koordination ist?

Nina:

Du hast eine gute Koordination,

wenn du zum Beispiel dein Gleichgewicht halten kannst.

Das ist beim Kanu-fahren wichtig.

Du musst das Gleichgewicht halten,

damit du nicht ins Wasser fällst.

Zu der Koordination gehört auch das Gefühl für den Takt.

Das bedeutet,

dass du in einem Rhythmus paddeln musst.

Das ist wichtig,

damit dein Kanu gerade fährt.

Das ist auch wichtig,

wenn du mit jemanden zusammen Kanu fährst.

Ihr müsst dann gleichzeitig paddeln.

Das Kanu-fahren kann auch entspannen.

Du musst nicht immer paddeln.

Du kannst dich vom Wasser treiben lassen.

Dann kannst du die Natur anschauen und dich ausruhen.

Das ist auch wichtig für deinen Körper.

Ein Gong ertönt.

Mareike:

Am Ende bewegen wir uns noch.

Wir haben heute über das Kanu-fahren gesprochen.

Wir üben jetzt gemeinsam das Paddeln.

Dazu wärmen wir zuerst die Muskeln auf.

Das ist wichtig,

damit du dich beim Paddeln **nicht** verletzt.

Stelle dich gerade hin.

Kreise einen Arm nach vorne.

Kreise jetzt den Arm nach hinten.

Kreise deinen anderen Arm nach vorne.

Kreise den Arm nach hinten.

Jetzt kann es losgehen!

Setze dich gerade hin.

Du kannst die Übung auch im Stehen machen.

Stell dir vor,

du hast ein Paddel in den Händen.

Du kannst mit den Händen eine Faust machen.

Strecke die Arme nach vorne aus.

Ziehe deine Arme nach hinten.

Deine Hände sind jetzt neben deiner Brust.

Achte darauf,

dass deine Schultern unten bleiben.

Strecke die Arme wieder nach vorne aus.

Ziehe deine Arme wieder an deinen Körper.

Deine Hände sind wieder neben deiner Brust.

Das wiederholen wir immer wieder.

Strecke die Arme nach vorne.

Ziehe die Arme zur Brust.

Strecke die Arme nach vorne.

Ziehe die Arme zur Brust.

Super!

Nina:

Strecke jetzt nur einen Arm.

Der andere Arm ist am Körper.

Die Hand ist neben deiner Brust.

Ziehe jetzt den gestreckten Arm an die Brust.

Gleichzeitig streckst du den anderen Arm aus.

Deine Arme strecken und beugen sich abwechselnd.

Das sieht etwas aus wie Boxen.

Jetzt fahre mit den Händen Fahrrad.

Deine Arme strecken und beugen sich abwechselnd.

Deine Hände bewegen sich dabei im Kreis.

Toll!

Jetzt fahren wir richtig Kanu.

Jetzt stell dir vor,

du sitzt in einem Kanu.

Links und rechts von dir ist Wasser.

Stell dir vor,

du hast ein Paddel in den Händen.

Stell dir vor,

dass das Paddel ins Wasser geht.

Das passiert immer,

wenn du den Arm zu deinem Körper ziehst.

Der Arm bewegt sich im Kreis nach unten.

Der gestreckte Arm bewegt sich im Kreis nach oben.

Das ist wie bei dem Fahrradfahren mit den Händen.

Das machst du super!

Wenn das gut klappt,

kannst du die Bewegung schneller machen.

Beim echten Kanu-fahren ist das anstrengender.

Das Wasser bremst die Bewegung.

Dann brauchst du mehr Kraft.

Mareike:

Jetzt schütteln wir uns.

Wir schütteln unsere Beine.

Wir schütteln unsere Hände.

Wir schütteln unsere Arme.

Wir schütteln den ganzen Körper.

Leise Musik läuft.

Wir sind jetzt fertig.

Danke,

dass du uns zugehört hast.

Bis zum nächsten Mal.

Die Musik wird lauter.

Die Musik stoppt.