

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 28 (1971)

**Heft:** 12

**Artikel:** Das Eskimotieren

**Autor:** Bäni, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994710>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Das Eskimotieren

Peter Bäni, Fotos: Hugo Lörtscher

## Einleitung

Wer es schon gesehen hat, wie ein Kanufahrer sein Kajak in wildem Gewässer nach einer Kenterung wieder aufstellt, eben eskimotiert, ohne das Boot zu verlassen, der mag sich gefragt haben, wie das wohl vor sich gehe.

Die Eskimorolle ist im Verlaufe der Zeit integrierter Bestandteil der Ausbildung und des Trainings geworden und hat besonders im heutigen Kanurennensport grosse Bedeutung erlangt. Für den Wettkämpfer ist das Eskimotieren Selbstverständlichkeit und nicht mehr wegzudenken. Könner und Spezialisten bringen es sogar fertig, sich ohne Hilfe des Paddels nur mit Einsatz der Hände und des Rumpfes wieder aufzurichten. Die Wichtigkeit der Eskimorolle geht für den Wettkämpfer vor allem daraus hervor: Stürzt ein Fahrer während eines Wettkampfes um und eskimotiert, so wird dies nicht als Kenterung gewertet und das Rennen kann fortgesetzt werden. Im Gegensatz dazu ist ein Fahrer, welcher das Boot bei einer Kenterung verlässt, für den betreffenden Durchgang beim Kanuslalom oder während eines Wildwasserabfahrtrennens überhaupt disqualifiziert. Tatsache ist, dass ein Fahrer, der die Eskimorolle beherrscht, weniger kentert. Es dürfte vor allem der psychologische Rückhalt sein, der ihm sodann Sicherheit verleiht. Er braucht sich nicht mehr zu genieren, vor andern Wettkämpfern und Publikum, oder Angst zu haben, er könnte durch Wasserdruck und grosse Steine sein Boot verlieren, nein im Gegenteil, in den Augen der Zuschauer ist der Eskimotierende ein Held.

Der Begriff Eskimotieren kann mit «Wieder-Aufrichte-Technik» wohl am besten wiedergegeben werden. Wie der Name ahnen lässt, hat die heute bei den Kanuten bestbekannte Technik mit den Eskimos zu tun. Aus den geschichtlichen Anfängen wissen wir, dass der Mensch immer um eine möglichst vollkommene Beherrschung seiner Geräte bemüht war, sei es um das Ziel persönlicher Wünsche zu erreichen oder aber überhaupt überleben zu können. Für die Eskimos war das Kajak ein unentbehrliches Hilfsmittel für den Robbenfang. Sie waren es nämlich, welche es als erste zustande brachten, sich nach einer Kenterung wieder aufzurichten. Es war dies eigentlich die einzige Ueberlebenschance im Eiswasser des hohen Nordens.

Richtig bekannt wurde die Technik des Wiederaufrichtens in den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg. Diese Bereicherung gab dem Kanusport neue Impulse. Mit der Verbesserung der Boote und des Zubehörmaterials entwickelte sich auch die Aufrichte-Technik, so dass es heute möglich ist, eine Rolle in weniger als zwei Sekunden auszuführen.

## Methodische Hinweise

Eskimotiert wird heute mit dem Kajak sowie mit dem Einer- und Zweierkanadier. Währenddem das Kajak mit einem Doppelpaddel gefahren wird, verwendet man bei den Kanadierbooten die sogenannten Stechpaddel. An dieser Stelle hier wollen wir uns auf die Lehrmethodik der Eskimorolle mit dem Kajak beschränken und uns auf die heute gebräuchlichste und sicherlich ökonomischste Technik derselben konzentrieren. Im speziellen sei darauf hingewiesen, dass es sich bei den folgenden Beschreibungen für das bessere Verständnis immer um die linksseitig eingetauchte und rechtsseitig aufgerichtete Rolle handelt.

Es gibt drei Phasen zu unterscheiden:

Einen Einführungsteil in welchem der Schüler sich vertraut macht mit dem Neuen und Ungewohnten, einen Schulungsteil in welchem der Schwerpunkt auf dem «Automatisieren» der erlernten Bewegungen liegt und schliesslich der dritte Teil, das Training, welchem das präzise und sichere Eskimotieren auch in schwerem Wildwasser als Zielsetzung gegeben ist.

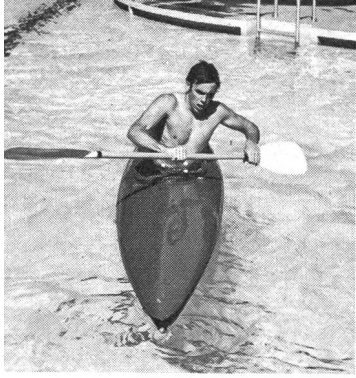
Folgende Voraussetzungen können wesentlich zum Lehr- und Lernerfolg beitragen:

- Lehrschwimmbecken mit ungefährer Tiefe von 1,20 m.
- Geeignetes Slalomboot, das heisst dem Schüler angepasstes Boot betreffend Volumen, Sitz, Knie- und Fussstütze
- Nasenklammer oder Taucherbrille (Stirnhöhlenentzündung)

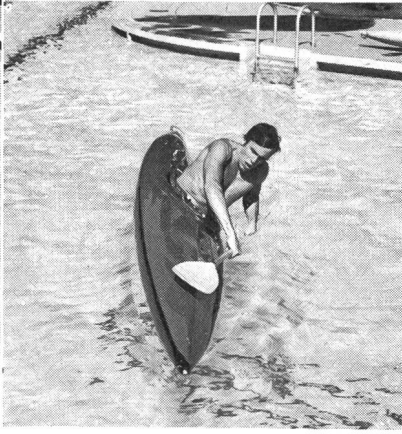
## Eskimotieren in Wort und Bild

Die Bildreihe auf der folgenden Seite veranschaulicht den Bewegungsablauf einer Demonstrationsrolle, währenddem Spitzenkönner diese Rolltechnik weiter ökonomisiert haben und sich praktisch nur dadurch aufrichten, indem sie mit dem Paddel einen Schlag auf die Wasseroberfläche ausführen.

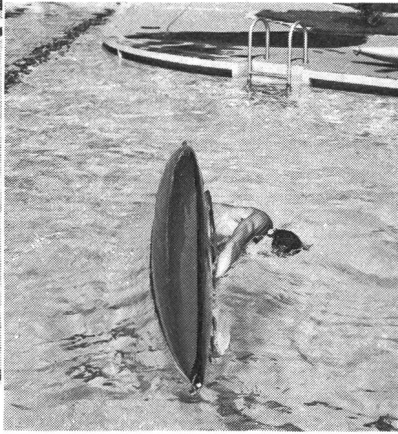
Unmittelbar beim Kentern «verlängert» der Fahrer sein Paddel nach vorne und hält dieses auf der Eintauchseite neben dem Boot fest. (Bild 1 und 2). In dieser Vorbereitungsposition bleibt er, bis das Boot ganz umgekertert ist wie in Bild 4. Das eigentliche Aufrichten erfolgt durch eine horizontal kreisende Bewegung von Paddel und Körper, wobei das Paddelblatt über die Wasseroberfläche streicht. Paddel und Rumpf beschreiben einen vom Boot weg nach aussen hinten führenden Radius wie dies deutlich aus Bild 5 bis 8 hervorgeht. Mit dem Einleiten der Kreisbewegung erfolgt das Aufrichten des Bootes durch Hüft- und Knieeinsatz. In der Endphase des Aufrichtens wird das Paddel über dem Kopf nach hinten geführt womit die maximal mögliche Bewegungsausführung ausgenutzt ist (Bild 8 und 9).



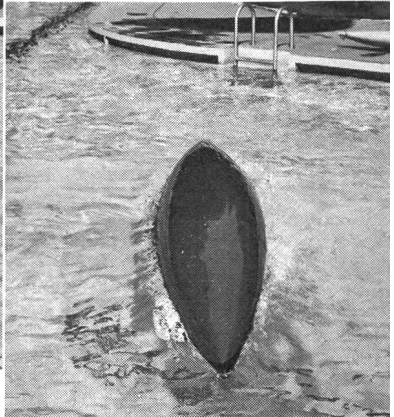
1



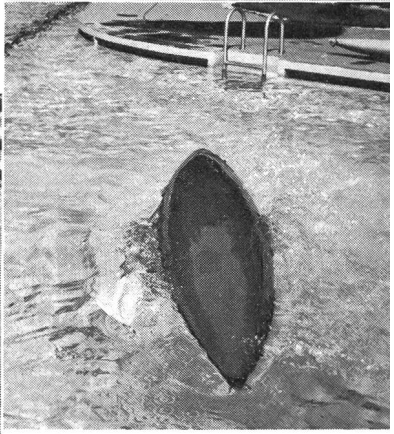
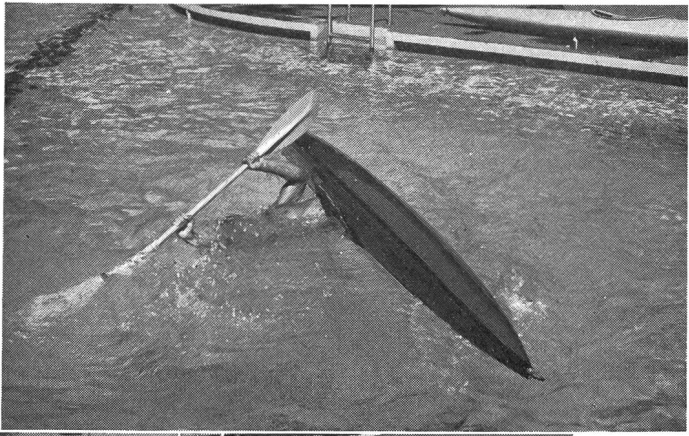
2



3



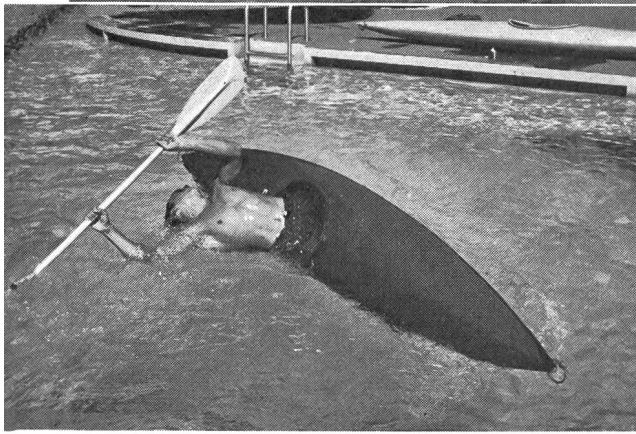
4



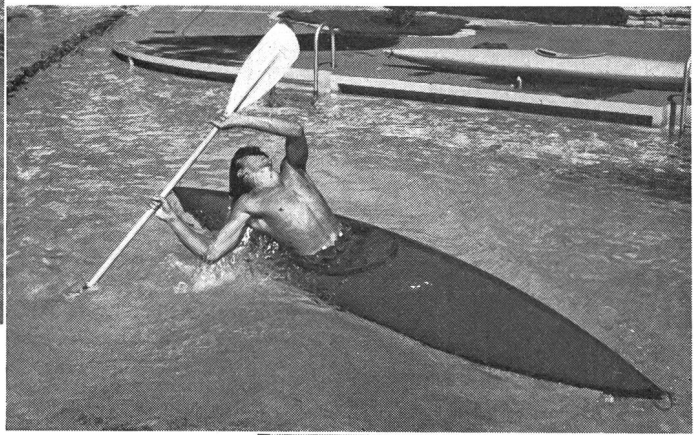
5

7

6



8



9



11



10

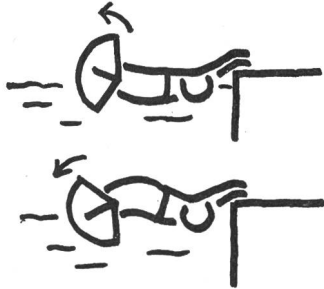
## Aufbaureihe

Grundregel:

Zuerst wird das Boot hochgedreht und erst dann folgt der Körper nach.\*

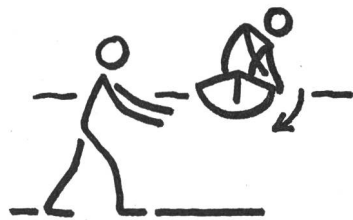


### 1. Vorübungen ohne Paddel



Fehler:

- Bewegungsimpuls kommt von Körper statt aus der Hüfte
- Haltearbeit der Beine mangelhaft



### 1. 1.

Am Bassinrand: Der Schüler hält sich am Bassinrand oder ähnlichem und versucht aus Horizontal-lage das Boot durch Hüfteinsatz und mit Hilfe der Knie hoch-zudrehen. Mehrmals Auf- und Abrollen; Körper bleibt in Horizontal-Rückenlage.

### 1. 2.

- Gleiche Übung wie vorangehend
- Schüler hält sich an den Händen des Lehrers
- Übung immer mehr aus vertikaler Position ausführen.

### 1. 3.

- Ganze Rolle ausführen zur Gewinnung des «Raumgefühles»
- Lehrer fasst die Hände des Schülers nach dessen Eintauchen; dieser führt nach kurzer Orientierung unter Wasser das gelernte Hochdrehen des Bootes mit Hüft- und Knieeinsatz aus.

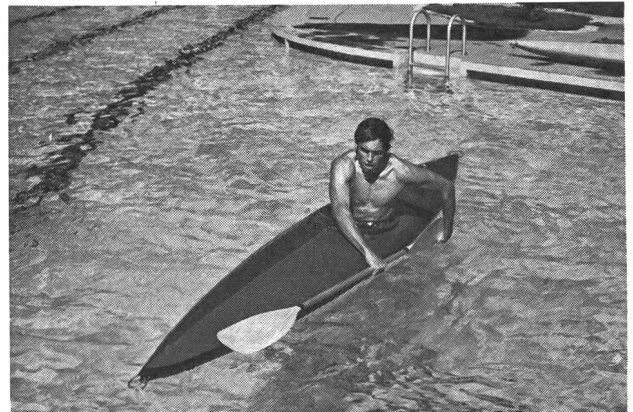
### 2. Erlernen des Gesamtbewegungsablaufes

Wenn die Vorübungen beherrscht werden, soll dazu übergegangen werden, die Eskimorolle in ihrer Ganzheit zu erlernen. Bisherige Erfahrungen haben gezeigt, dass in jedem Fall vorerst die sogenannte «lange Rolle» erlernt werden soll. Diese heisst deshalb so, weil damit ein viel längerer Hebelarm erreicht wird, was das Eskimotieren für den Lernenden wesentlich erleichtert und oftmals in sehr schwerem Wildwasser auch von Könnern angewendet wird. Die «normale Rolle» (siehe Reihenbild) wird im Bewegungsablauf genau gleich ausgeführt und soll erst anschliessend erlernt werden.

\* Bootsbeherrschung in stillen und bewegten Gewässern: Schweiz. Kanu-Verband.

### 2. 1.

- Ausgangslage für die «lange Rolle»: Das Paddel befindet sich auf der Eintauchseite neben dem Boot und wird mit der linken Hand am Ende des Paddelblattes und mit der rechten Hand am Schaft gehalten. Die vorne liegende Blattinnenseite des Paddels schaut aufwärts. Der Rumpf ist nach schräg vorne zur Eintauchseite hin geneigt.

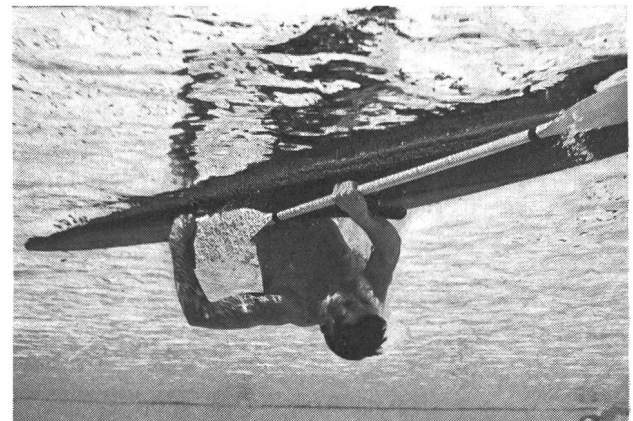


### 2. 2.

- In dieser Ausgangslage bleibt der Schüler, bis das Boot völlig gekentert ist (siehe Bild unten).
- Der Lehrer fasst das Paddel und die Hände des Schülers gleichzeitig mit den eigenen Händen und führt die Kreisbewegung aus.
- Der Schüler konzentriert sich indessen vorerst nur auf das Aufrichten des Bootes im Moment der Bewegungseinleitung durch den Lehrer (wenn Paddelblatt vom Boot weg geht — dies bedingt das Offenhalten der Augen unter Wasser). Rumpf- und Schultergürtel sollen relativ locker sein.

Fehler:

- Hüft- und Knieeinsatz für das Aufrichten erfolgt zu schwach oder zu spät.
- Paddel wird schon während der Kenterung von der Bootseite weggenommen.



Ausgangslage unter Wasser.

### 2. 3.

- Durch gezielte Versuche und der Hilfe des Lehrers soll der Schüler in der Folge die Ganzheit des Bewegungsablaufes gefühlsmässig erfassen. Der Lehrer unterstützt die Bewegungsausführung immer weniger und führt den Lernenden durch präzise Korrekturen zum ersten selbständigen Gelingen der Eskimorolle. Wichtig ist die mehrmalige Wiederholung sofort anschliessend an die erste geglückte Rolle, so dass eine gewisse Sicherheit erlangt wird, damit bei späterem Training mit dem Automatisieren des Eskimotierens fortgefahren werden kann.

## Fehler und ihre Korrektur

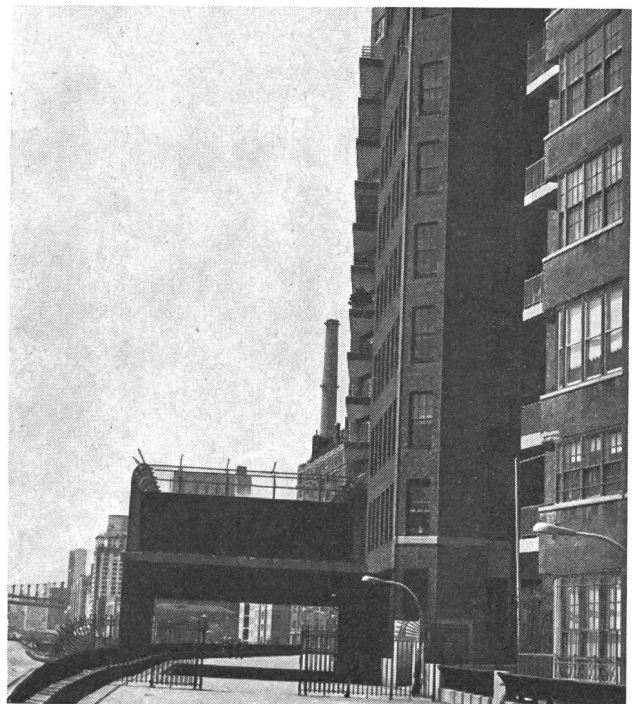
Fehler	Ursache	Korrektur
Paddel geht bei Bewegungseinleitung zu wenig nach aussen und taucht neben dem Boot abwärts.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Körper und Schultergürtel richten sich vertikal auf.</li> <li>— Zuviel Paddeldruck auf das Wasser zu Beginn der Bewegungsausführung.</li> </ul>	<p>Kreisbewegung ausführen: Körper, Schultergürtel und Paddel zugleich; Augen schauen körperferntes Paddelblatt an.</p>
Zu kleiner Radius des Paddelzuges damit zu kleiner Hebelarm für das Aufrichten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Rumpf macht ausschwenkende Bewegung zu wenig mit.</li> <li>— Paddel wird zu breit gefasst (zu grosser Kraftarm — zu kleiner Lastarm).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Bewegungsausführung normal im Boot sitzend, über Wasser ausführen; Lehrer hält das Boot.</li> <li>— Schon in Bereitstellung Paddel enger fassen.</li> </ul>
Paddel taucht schräg abwärts bei der bogenförmigen Paddelbewegung (Paddelblatt nicht im richtigen Winkel zur Wasseroberfläche).	Abknicken des Handgelenkes im Sinne einer Beugung nach hinten, der den Paddelschaft umfassenden Hand.	Paddel mit der den Schaft umfassenden Hand schon in Bereitstellung nach aussen drehen und Beibehalten dieses Ausdrehens bis am Schluss der Bewegungsausführung.
Bogenförmige Paddelbewegung zu kurz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Paddel wird am Schluss der Bewegung vor den Kopf oder die Brust geführt.</li> <li>— Zu aufrechte Körperhaltung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Paddel über den Kopf nach hinten weiterführen.</li> <li>— Körper nach hinten beugen (siehe Reihensbilder 8 und 3).</li> </ul>
Körper taucht aus dem Wasser bevor das Boot aufgerichtet ist.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Erster Impuls für das Aufrichten des Bootes vom Rumpf statt aus Hüfte.</li> <li>— Paddelzug und Hüft-Kniearbeit nicht zusammen.</li> <li>— Kraftarm des Paddels zu kurz; die den Schaft umfassende Hand befindet sich zu nahe am körpernahen Paddelblatt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Eventuelles Wiederholen der Vorführung wie unter 1. 3. beschrieben.</li> <li>— Zurückgreifen auf Übungsform wie unter 2. 2. beschrieben.</li> <li>— Schon in Bereitstellung Paddel breiter fassen.</li> </ul>

## Turnen und Sport an einer amerikanischen Privatschule

Susanne McQuade-Batschelet, dipl. Sportlehrerin ETS

An der 83. Strasse, am Ufer des East River, in Manhattan, steht das zehnstöckige Gebäude der «Brearley School.» Vom Kindergarten bis zum zwölften Schuljahr besuchen rund 600 Mädchen diese Schule, die im Jahre 1912 für ungefähr 400 Schülerinnen vergrössert wurde. Also auch hier, wie überall in New York, kämpfen wir mit Platzmangel. Trotzdem stehen uns erfreulicherweise zwei grosse (Basketball-Court-Grösse) und drei kleinere Turnhallen zur Verfügung. Die zwei obersten Stockwerke gehören ausschliesslich dem «Physical Education Department.» Wenn auch die grüne Spielwiese fehlt, so stehen doch zwei mit Gittern und zum Teil mit Gebäuden eingehagte Spielplätze im Freien zur Verfügung. Die jüngeren Kinder tummeln sich bei schönem Wetter auf dem Dachspielplatz, wo nebst Rutschbahn und Klettergerüst auch eine Menge Spielblöcke und Bretter zum Bauen herumliegen. Vom Schulbeginn (8.40 Uhr) bis zur letzten Stunde (16.40 Uhr) ist es eine Seltenheit, eine der Hallen, beziehungsweise Spielplätze, leer zu finden.

Grundsätzlich versuchen wir, jedem Mädchen täglich eine 40minütige Lektion Körperbewegung in den Stundenplan einzufügen. Da jedoch am Freitag die Schule um ein Uhr für das Wochenende geschlossen wird, unterrichten wir an diesem halben Tag ausschliesslich die Primarschule. Das bedeutet, dass alle Turnstunden der Mittel- und Oberschule auf vier Tage (Montag



Das Schulgebäude der «Brearley School» (ohne Balkone). In der Mitte, erhöht, der eingezäunte Spielplatz. Links im Bild der «East River».