Basiswissen Parakanu

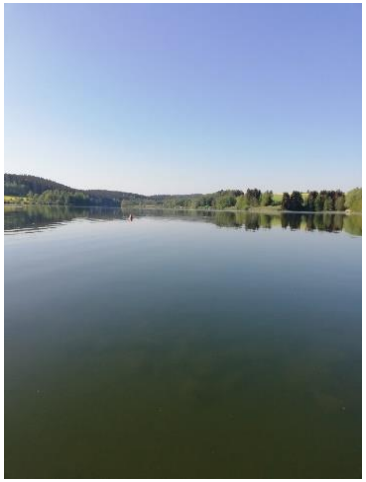
Deutscher Kanu-Verband

Gliederung

- Das Paddelrevier
- Die Boote
- Die Paddel
- Sicherheit
- Technik
- Adaptionen
- Klassifizierung
- Die Phasen des Trainings
- Entwicklung und Erfolge
- Kontakte

Das Paddelrevier

- Jedes Gewässer ohne große Strömung: Fluss, See, Bodden etc.
- Wettkampfstrecke: 200m geradeaus
- eine Startlinie und eine Ziellinie, markiert mit 4 Bojen, reichen aus, um die ersten Rennen durchzuführen

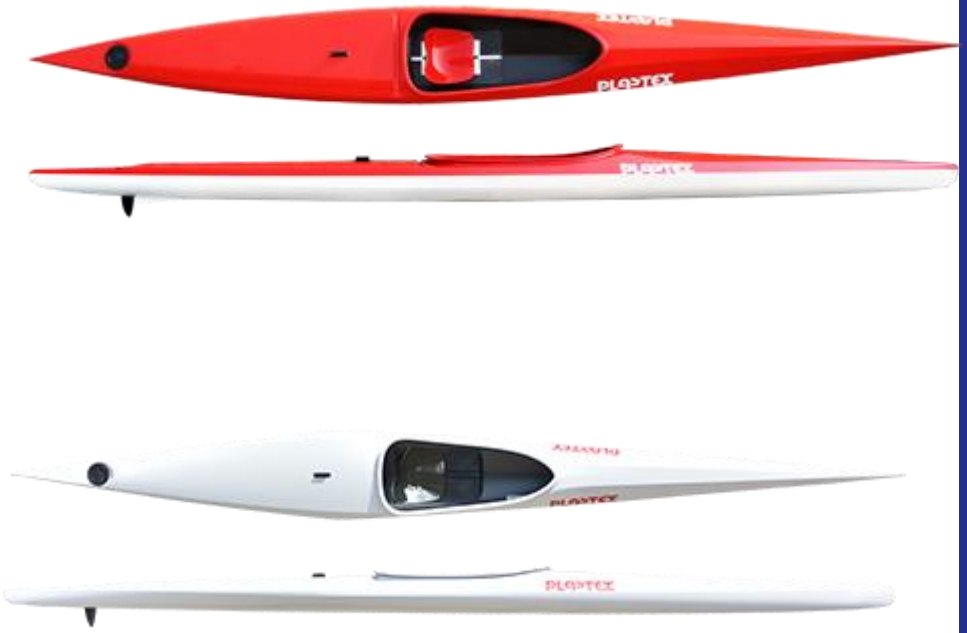


Parakanu Rennen = 200m

- Hier gelten die Regeln analog zum Kanu-Rennsport
    - WKR des Deutschen Kanu-Verbandes (DKV)
    - Mit Ergänzung Parakanu
    - Mit Ergänzung Sicherheitsbestimmungen

Die Boote

- **Kajak = K1**



- **Va‘a = V1**

Bootsabmessungen

Boote	Kajak	Va´a
Max Länge (cm)	520	730
Min Breite (cm)	50*	
Min Gewicht	12 kg	13kg**
Nota: * gemessen 10 cm vom Boden des Bootskörpers		
** zusammen mit Ama und Iato		

Kajakpaddel

- **Doppelblatt**
    - **Flach oder Wing Form**

Auswahl des Paddels:

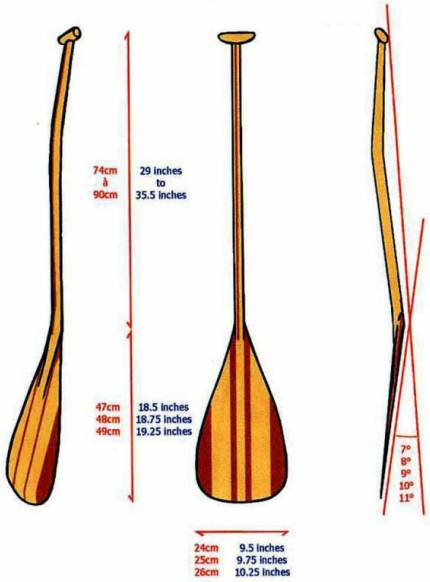
- Eher kürzer
- Eher schmaleres Blatt
- Wenn nur noch Schultern und Arme eingesetzt werden können: eventuell gerades Blatt

Va‘a Paddel

- **Stechpaddel**
  - **die Form wie im Oceansport oder beim Canadier**

Auswahl des Paddels:

- Mit geradem Blatt
- Mit abgerundeten Blatt
- Länge des Schafts individuell



Sicherheit

- **Interessenten müssen schwimmen können**

Technik

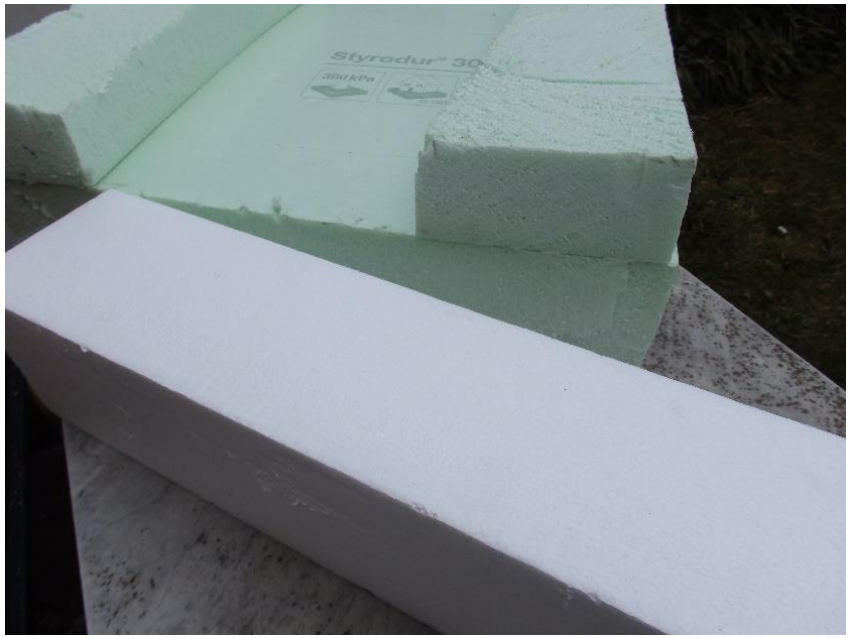
- Parakanu folgt den gleichen biomechanischen Regeln wie im Kanu-Sprint
- Der Schlüssel zum Erfolg ist das passende Boot, die Balance zu erlangen und die Umsetzung der Kraft aus den eigenen Fähigkeiten
- Am Anfang ist es oft besser, sehr kippstabile Boote mit großen Luken oder Mannschaftsboote zu benutzen
- Das Erlernen einer « guten » Technik steht vor Geschwindigkeit

Adaptionen

- helfen die vorhandene Kraft optimal einzusetzen
- stabilisieren den Athleten im Boot

Verschiedene Adaptionen für verschiedene Probleme

Zu Beginn



Einfache Adaptionen

Bei Amputationen/ fehlenden Gliedmaßen

Bei Amputationen/ fehlenden Gliedmaßen

Bei Amputationen/ fehlenden Gliedmaßen

Bei Amputationen/ fehlenden Gliedmaßen

Bei Lähmungen

Bei Lähmungen

Bei Lähmungen

Bei Lähmungen

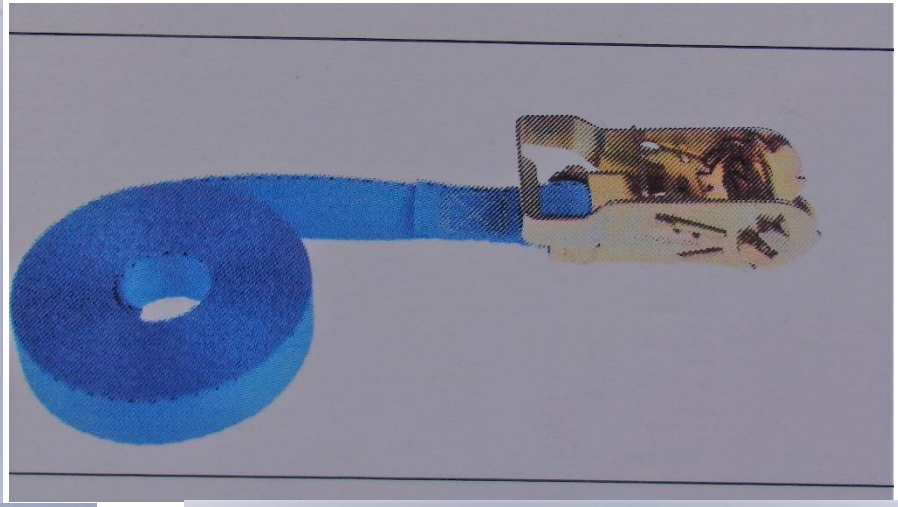
Bei Lähmungen

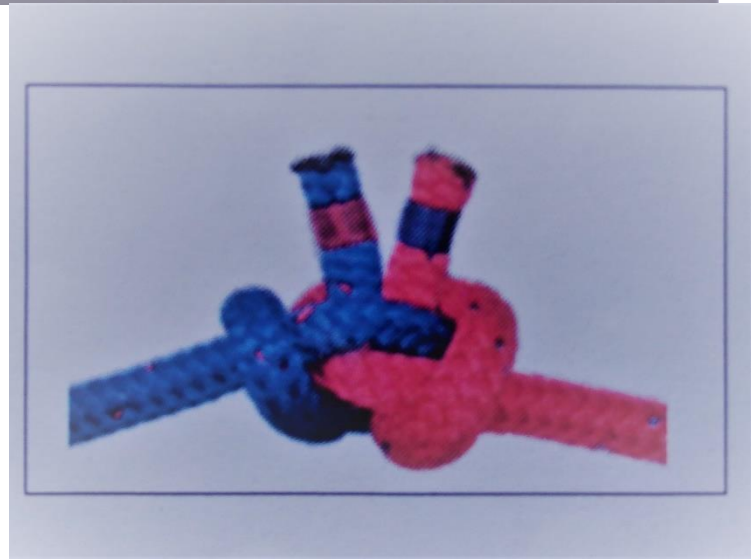
Bei Lähmungen

Für Hände

Für Hände

Nicht erlaubt!





Klassifizierung

- Voraussetzung für die Teilnahme an Para-Wettkämpfen
- Menschen mit vergleichbaren Einschränkungen in einer Startklasse
- Wird aktuell für Einschränkungen der Beine und des Rumpfes durchgeführt – Arme folgen demnächst
- Wird national und international nach den gleichen Kriterien durchgeführt
- Durch wissenschaftliche Studien begründet

Paralympische Startklassen

Im Kajak:

- Bei den Frauen Kl 1, Kl 2, Kl 3
- Bei den Männern Kl 1, Kl 2, Kl 3

Im Va´a:

- Bei den Frauen Vl 2
- Bei den Männern Vl 3, Vl 2

Zusätzliche internationale Startklassen

Im Va´a:

– Bei den Frauen Vl 3, Vl 1
– Bei den Männern Vl 1

Offene nationale Startklassen

– Nicht klassifizierbar im ICF System
– bei einer Mindesteinschränkung von 4 Punkten pro Gliedmaße
– Menschen mit Sehbehinderung mit mind. 80% Sehminderung
– Menschen mit geistiger Behinderung

Stand 2021

Alle Regeln hier zum Nachlesen:

- **ICF Paracanoe Classification:**

www.canoeicf.com/classification

- **IPC Classification & IPC International Standard for Classifier Personnel and Training**

www.paralympic.org/classification

- **Deutscher Kanu-Verband e.V.**

www.kanu.de

Die Phasen des Trainings

- Start ins Kanufahren
- Erlernen des Paddelns
- Erlernen des Trainierens
- Trainieren
- Wettkampftraining
- Training zum Gewinnen

Entwicklung

- International seit 2011 bei Weltmeisterschaften dabei
- 2016 erstmals paralympisch mit 6 Kajak-Rennen
- 2019 41 Nationen mit 169 Athleten bei der WM
- Zur Zeit in Deutschland 12 Vereine mit 33 aktiven Sportlern
- Paralympics Tokio mit 6 Kajak-Rennen und 3 Va‘a Rennen

Deutscher Kanu-Verband

PARACANOEING

HORST SCHLISIO

Betreuer

geb. 22.09.1954 in Berlin
Wohnort: Hof
Familienstand: verheiratet
Hobbys: xxxxx
Tätigkeit: selbst. Kaufmann
Kanusport seit: 1965
Verein: Faltbootclub Hof

GERHARD BOWITZKY

Aktiver / Trainer

geb. 21.07.1955 in Jeßnitz
Wohnort: Schöneberg
Familienstand: verheiratet
Hobbys: Ski fahren, Tauchen
Tätigkeit: Dipl.-Sportlehrer (im Ruhestand)
Kanusport seit: 1968
Verein: Wassersport PCK Schwedt

Heimtrainer: Fred Mielke
Bundestrainer: Horst Schlisio

HENRY SCHRÖDER

Aktiver

geb. 12.02.1974 in Schwedt/Oder
Wohnort: Schwedt/Oder
Familienstand: verheiratet
Hobbys: Fotografieren
Tätigkeit: Öffentlichkeitsarbeit Lebenshilfe e.V.
Kanusport seit: 2010
Verein: Wassersport PCK Schwedt

Heimtrainer: Fred Mielke, Gerhard Bowitzky
Bundestrainer: Horst Schlisio

RICCO LADEWIG

Aktiver

geb. 06.08.1974 in Schwedt/Oder
Wohnort: Schwedt/Oder
Familienstand: verheiratet
Hobbys: Motorrad fahren
Tätigkeit: selbst. Unternehmer
Kanusport seit: 2010
Verein: Wassersport PCK Schwedt
Heimtrainer: Fred Mielke, Gerhard Bowitzky
Bundestrainer: Horst Schlisio

MICHAEL KATZENMAIER

Aktiver

geb. 27.09.1977 in Pirmasens
Wohnort: Deckenpfronn
Familienstand: verheiratet
Hobbys: Marathon (Handbike)
Tätigkeit: Informatiker
Kanusport seit: 2010
Verein: KG Stuttgart
Heimtrainer: Andreas Stähle, Claudia Driehorst
Bundestrainer: Horst Schlisio

Deutscher Kanu-Verband

Erfolge

- 2010: 1.Teilnahme an WM, nachdem 4 Monate vorher die erste Sichtung und das erste Trainingslager stattgefunden haben
- 2012: 1.WM-Titel durch Gerhard Bowitzky im Va‘a
- 2016: 2 Silbermedaillen bei den Paralympics in Rio
    - Edina Müller KL1
    - Tom Kierey KL3

- **2019: 3 Silbermedaillen bei der WM in Szeged (HUN)**
  - **Edina Müller KL1**
  - **Esther Bode VL1**
  - **Peter Happ VL1**

  sowie 4 Quotenplätze für Tokyo 2020

Deutscher Kanu-Verband

Kontakte

Volker Reichel – Ressortleiter Parakanu

parakanu@deutscherkanuverband.de

0176-72778582

André Brendel – Bundestrainer Parakanu

Andre.Brendel@DeutscherKanuVerband.de

0172-4649999

Kirsten Hüttemann – Referentin Parakanu

kirsten.huettemann@kanu.de

0203-9975971

Christel Schlisio – Referentin Öffentlichkeitsarbeit & Klassifizierung Parakanu

ErgoSchlisio@web.de

0160-7845578