

Konzept für das „Drachenboot fahren“ in der Grundschule

Projekt „Alle in einem Boot“

Schwerpunkte „soziales Lernen“ und „Wassersport“

Anne-Frank-Grundschule
Paulstraße 20 B
10557 Berlin

Entwickelt, durchgeführt und geschrieben von Susanne Klein (Lehrerin)



Inhalt:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Einleitung | Der Drachenbootsport
Legende
Paddeltechnik |
| 2. Voraussetzungen | Schüler
Lehrer / Erzieher
Finanzierung
Wetter |
| 3. Maßnahmen | Eltern
Förderverein der Schule
Drachenbootverein |
| 4. Durchführung | Gruppenfindung
Sichtung
Trainingstermine
Schüler Drachenboot Cup |
| 5. Lernziele | Soziale Kompetenzen
Kennenlernen einer neuen Sportart |
| 6. Evaluation | Schüler-, Eltern-Feedback / Fragebögen |
| 7. Anhang | Quellenverzeichnis |
| 8. Schlusswort | S. Klein |

1. Einleitung

Der Drachenbootsport ist heute eine der am stärksten wachsenden Sportarten weltweit. Eine Tradition, die voll von Ritualen und spirituellen Glaubensvorstellungen auf eine über 2000 Jahre alte Geschichte zurückgeht - in eine Zeit der politischen Umbrüche, Korruption, Willkür und Intrigen im feudalistischen China.

Viele **Legenden** ranken sich um den Ursprung der Drachenboot-Festivals, die mit dem Tod des Staatsmannes und Poeten Qu Yuan verbunden sind, der von seinem Kaiser in die Verbannung geschickt wurde, weil er die Missstände im Land angeprangert hatte. Voller Gram stürzte er sich in den Fluss Mi Luo.

Die Nachricht über seinen Freitod verbreitete sich schnell in den nahegelegenen Dörfern. Fischer, für die Qu Yuan Hoffnungsträger im Kampf um eine Landreform geworden war, versuchten ihn zu retten. Sie lieferten sich ein Wettrennen mit ihren Booten und versuchten mit lautem Trommeln die gefährlichen Fische zu vertreiben und warfen dabei mit Reis gefüllte Blätter (Zong Zi) ins Wasser.

Vergeblich ...

Seither zelebrierten die Fischer in jedem Jahr am 5. Tag des 5. Mondes zu Ehren Qu Yuans Feierlichkeiten mit symbolischen Bootsrennen. Später wurden die Boote mit Drachenköpfen verziert.



Paddeltechnik - Der Bewegungsablauf beim Paddeln

Beim Paddeln handelt es sich um eine dynamische, zyklische, ausdauernde Bewegung. Bei Sprint, Kurzstrecke sowie Standardstrecke ist diese anaerob, d. h. bei der andauernden, sich wiederholenden Bewegung erfolgt die Energiebereitstellung ohne Sauerstoff, da dieser in der kurzen Zeit nicht durch die Atmung beschafft werden kann. Da es sich um eine zyklische Bewegung handelt, unterscheidet man in Zwischen- und Hauptphase. Diese gliedern sich wiederum in fünf Teilphasen - die Ausgangsposition, das Wasserfassen, das Durchziehen, das Ausheben und die Rückkehr des Paddels in die Ausgangsposition. Sowohl Ausgangsposition, Wasserfassen und Ausheben, als auch die Rückkehr des Paddels in die Ausgangsposition gehören zur Zwischenphase. Die Hauptphase bildet das Durchziehen des Paddels durch das Wasser.

In der Ausgangsposition berührt die Hüfte jedes Paddlers die Bordwand, an der er sitzt. Der dem Wasser abgewandte Fuß steht fest auf dem Boden, bzw. bei manchen Booten auf einer unter der vorderen Bank befindlichen Erhöhung. Dies dient der Stabilisierung der Sitzposition beim Paddeln. Die Paddel werden mit der wasserseitigen Hand kurz über dem Blatt am Schaft gegriffen - dieser Arm wird als Zugarm bezeichnet, da er die eigentliche Zugbewegung ausführt. Die andere Hand fasst das Paddel am Knauf und übt so im weiteren Verlauf den Druck nach unten aus. Diese wird daher als Druckhand bezeichnet. Der Zugarm ist gestreckt, der andere Arm ist angewinkelt. Während der Oberkörper leicht nach vorn geneigt ist, sind Hüfte und Außenschulter nach vorne

gedreht. Die Druckhand befindet sich nebst Paddelknauf kurz über dem Kopf des Paddlers.

Wenn der Steuermann das Kommando zum Paddeln gibt, tauchen die Paddelblätter ins Wasser. Es kommt zum Wasserfassen, einer sehr kurzen Teilphase, bei der der Übergang zum Durchziehen schnell geschehen muss.

Beim Wasserfassen muss der Paddler den Oberkörper weit nach vorn beugen, um das Paddel mit gestrecktem Zugarm, durch die Kraft der Druckhand fast senkrecht und möglichst ohne zu spritzen, ins Wasser einzutauchen.

Je weiter vorn das Wasserfassen einsetzt, desto länger ist die Phase des Durchziehens. Dadurch wird eine größere Wassermenge verdrängt, wodurch das Boot besser beschleunigt.

Das Durchziehen passiert schnell und ruckartig. Nachdem das Paddel Wasser gefasst hat, wird es nun parallel zum Boot und dicht an der Bordwand durchgezogen. Dies geschieht mittels des Zugarmes, der zum Körper hingezogen und dadurch angewinkelt wird.

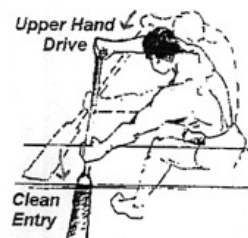
Gleichzeitig geht der angewinkelte Druckarm nun in die Streckung über, bis das Blatt an der Hüfte angekommen ist. Während dieser Bewegung wird der Oberkörper wieder aufgerichtet und die Hüfte weiter wasserseitig eingedreht.

Nun muss das Paddel zügig und ohne zu spritzen aus dem Wasser hinausgehoben werden. Dazu hebt sich die Druckhand wieder über den Kopf hinaus, während der Zugarm dichter an den Körper gezogen wird.

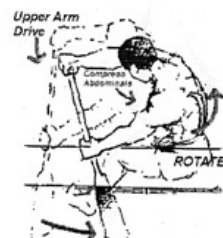
Die Rückkehr des Paddels in die Ausgangsposition rundet den Zyklus ab. Dafür wird das Blatt etwa eine Handbreit über dem Wasser fast parallel zum Boot in die Ausgangsposition überführt.

Um dies zu erreichen, müssen sowohl Zug- als auch Druckarm in ihre Streckung bzw. Beugung gebracht werden. Die Neigung des Oberkörpers und die leichte Drehung der Hüfte sind hierbei nicht zu vergessen.

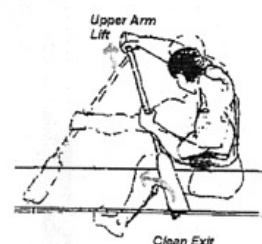
Drachenboot-Paddeltechnik (Hong Kong Island Paddling Club)



1. Phase: Catch



2. Phase: Compression (Stroke)



3. Phase: Finish



4. Phase: Recovery

2. Voraussetzungen

Der Drachenbootsport kann von Menschen ab dem 10. Lebensjahr bis ins hohe Alter betrieben werden. Eine körperliche Grundfitness ist erforderlich, paddeltechnische Fertigkeiten sind nicht nötig, aber wünschenswert. Aus diesem Grund ist seine Ausübung für Grundschüler frühestens ab der 5. Jahrgangsstufe möglich.

Des Weiteren sollten die **Schülerinnen (SuS)** mindestens die Schwimmstufe „Seepferdchen“ besitzen und in leichter Sportkleidung 100 m schwimmen können, obwohl ein Drachenboot zwar kentern, aber nicht untergehen kann.

Ebenso sollten die Kinder der deutschen Sprache mächtig sein, da es wichtig ist, dass sie den Anweisungen des Trommlers oder Steuermanns Folge leisten können. Disziplin, Konzentrationsfähigkeit, Teamgeist und Rhythmusgefühl sind Grundvoraussetzungen für das Drachenboot fahren, können aber bei der Ausübung dieses Sports erlernt werden.

Zwei Erwachsene (**Lehrer/Erzieher**), die die Schüler kennen, sollten die AG Drachenboot fahren aktiv begleiten. Am besten macht es sich, wenn eine/r die Position des Trommlers übernimmt, und der/die andere steuert das Boot. So ist die paddelnde „Schar“ gut in den „Griff“ zu bekommen.

Hierfür muss die Schule entweder AG-Stunden für den Nachmittag bereitstellen oder das Projekt findet vormittags statt. Dann müssten die zwei Kollegen freigestellt werden.

Auflistung der **Kosten**, die die AG Drachenboot fahren im Schuljahr 2012/14 für 10 Trainingstermine und eine Regattateilnahme verursacht hat.

- Bootsmiete inkl. Zubehör	75,00 €	bereitgestellt vom Drachenbootverband
- Schwimmwestenausleihe	160,00 €	bezahlt vom Förderverein der AFG
- Startgebühr Schüler Cup	100,00 €	bezahlt vom Förderverein der AFG
- Fahrausweise pro Kind	0,00 €	Jahresticket aus den Klassen
- Teilnahmegebühr pro Kind	3,00 €	einmalig pro Schüler

Eine weitere wichtige Voraussetzung für die Durchführung des Drachenbootsports mit SuS ist das **Wetter**. Grundsätzlich kann dieser Sport nur in der Sommersaison, frühesten von Anfang April bis Oktober bei wenig Wind ausgeübt werden, da ungeübte, nicht sehr kräftige, jüngere Schüler es nicht schaffen aus dem „Hafen“ zu kommen, geschweige denn, das Boot bei starkem Wind manövrierfähig zu paddeln.

Es ist zu überlegen, ob man zur Wasserabsicherung ein DLRG Boot anfordert, was aber zu weiteren Kosten führen würde, da dies pro Std. 16,50 € kostet. Die Alternative dazu wäre eine Mitgliedschaft in der DLRG zu erwerben. Kosten pro Jahr 150,00 €, dann wären alle Einsätze frei inkl. einer Regattaabsicherung.

3. Maßnahmen

Im Vorfeld müssen folgende Dinge organisiert werden

- Die **Eltern** der Teilnehmer müssen über die Trainingstermine und die anfallenden Kosten informiert werden.
- Sie müssen ihr Einverständnis schriftlich erklären (Schwimmbefähigung, Teilnahme).
- Um die Mithilfe der Eltern bitten (Teilnahme beim Schüler Cup, beaufsichtigen der Nichtpaddler, während der andere Teil der Schüler auf dem Wasser ist, Begleitung bei der Bahnfahrt)
- Beim **Drachenbootverein (Kanuclub Borussia e.V.)** müssen die Termine für die Bereitstellung des Bootes und des Zubehörs beantragt werden.
- Beim Förderverein der Schule müssen Gelder für die Durchführung beantragt werden.
- Ein Teamname musste gefunden werden. Da die Schüler der AFG die jüngsten Teilnehmer waren, haben sie sich „Little Dragons“ genannt.
- Anmeldung zum „Schüler Cup“ beim Veranstalter (www.dragonboats-berlin.de).
- Bereitstellung der Teamkleidung (Anne-Frank T-Shirts).

4. Durchführung

Das Schülerdrachenbootteam findet sich aus Schülern der 5. und 6. Jahrgangsstufe zusammen, die sich freiwillig zu dieser AG anmelden. Maximal 50 Anmeldungen kann man zum ersten **Probetraining (1. Sichtung)** annehmen. Bis zu diesem Zeitpunkt müssen die Einverständniserklärungen der Eltern und die Schwimmbescheinigungen der Lehrerin vorliegen. Durch den Anfahrtsweg von Moabit bis Tegel dauert ein solcher Trainingstag von 13.00 – 18.00 Uhr.

An diesem Tag werden von jedem Team zwei Einheiten (je 3/4 Std.) gefahren. Vorheriges Aufwärmen im Kreis, besonders der Schultermuskulatur. Dann erfolgt eine Technikschiung mit dem Paddel auf dem Steg. Ebenso werden Kommandos: „Rückwärts paddeln, vorwärts, Paddel aufs Wasser, Paddel halt, Boot stoppen, vorne links oder rechts zieht, die letzten zwei Reihen vor oder zurück!“, eingeübt.

Damit alle gleichzeitig lospaddeln, wird das allgemein übliche internationale Startkommando auch am Steg trainiert. „**Are you ready?**“ Alle SuS gehen mit ihrem Außenarm lang nach vorne in die Auslage und stecken das ganze Paddelblatt ins Wasser. Bei „**Attention!**“ ist absolute Ruhe im Boot, die Blätter stehen senkrecht zum Boot. Bei „**Go!**“ ziehen alle gleichzeitig das Paddel nach hinten bis zur Mitte des eigenen Oberschenkels durch. Paddel raus, der Außenarm wird schnell nach vorne gestreckt, das ganze Blatt wird eingestochen und senkrecht dicht am Boot vorbeigezogen.

Nun geht es ins Boot. Die SuS setzen sich erst einmal, wie sie wollen. Die Lehrerin sollte nur darauf achten, dass die Gewichte der Kinder auf der linken und rechten Seite gleich verteilt sind. Kleine Abweichungen kann die Steuerfrau ausgleichen. Im mittleren und hintern Teil des Bootes sollten die schwereren Kinder sitzen, damit das Boot besser vorne hoch kommt und die Schlagleute (1. Reihe) keine Buckwelle vor sich herschieben. Nach den ersten zehn Minuten des Paddelns merkt jeder, ob er auf der linken oder rechten Seite besser klarkommt und auch mit seinem Vorder- oder Hintermann.

Am Anfang machen die meisten den gleichen Fehler. Sie ziehen ihr Paddel zu weit durch und somit kollidieren sie mit dem Paddel ihres Hintermanns, da dieser schon mit seinem Paddel in der Vorwärtsbewegung ist.

Zum **zweiten Trainingstermin (2. Sichtung)** sollten nur noch 40 Kinder mitfahren, damit in zwei Bootsteams gepaddelt werden kann. Nach dem Aufwärmen geht es sofort ins Boot. Kaum veränderte Sitzordnung, zwei Einheiten pro Team je 3/4 Stunde, Blocktraining, d.h. immer drei Reihen paddeln 20 Schläge zusammen, das ganze dreimal, danach paddeln alle wieder zusammen. Dann erste Streckenfahrt - drei Mal 200 m. Es wird vom Start an Streckenschlag gefahren, d.h. in einem Rhythmus von 60 Schlägen pro Minute.

Am **dritten Trainingstermin** gehen nur noch 24 Kinder an den Start. Es werden drei Einheiten je 3/4 Stunde gefahren mit ebenso langen Pausen dazwischen. Lange Strecke zur Technikschiung zuerst, 2. Einheit Blocktraining, ohne Trommel fahren, mit Augen zu paddeln, um den Rhythmus zu automatisieren. In der 3. Einheit werden nur noch drei Mal 200 m und vier Starts gefahren. Einwechslung der vier Reserveschüler zwischendurch, so dass jeder mindestens zwei Einheiten mitgemacht hat.

Vielleicht sollte man im Winterhalbjahr mit einer Stunde in der Woche in der Halle Technik- und Krafttraining mit den SuS machen, damit man sich im Sommer mehr auf das rhythmische Fahren konzentrieren kann.

Um beim **Schüler Cup in Grünau** teilzunehmen ohne „hinterher zu fahren“ sollten vorher mindestens acht Trainingstermine im Abstand von zwei Wochen erfolgen, wenn die Schüler noch nie Drachenboot gefahren sind.

1. Termin: Anfang April, letzter Termin: Anfang Juni.

Der letzte Termin sollte eine Woche vor dem Schüler Cup stattfinden, der erfahrungsgemäß in der letzten Schulwoche vor den Sommerferien veranstaltet wird. Eine Generalprobe, bei der nur zwei Einheiten gefahren werden, sollte erfolgen. Die erste Einheit ist ein Rhythmustraining, bei der zweiten Einheit sollte nur noch Streckentraining gemacht werden, damit die Schüler ein Gefühl für die Länge der Strecke entwickeln können. Die Teilnahme an einer offiziellen Regatta wie dem Schüler Cup ist ein Höhepunkt und ein schöner Abschluss der AG Drachenboot fahren. Hier können sich die Schüler mit anderen Schulteams in mehreren Wettfahrten messen.

Hierbei ist zu bemerken, dass die meisten Schulteams aus dem Oberschulbereich kamen, so dass die AFG Schüler die jüngsten Teilnehmer waren und in der Kategorie 6.- 8. Jahrgangsstufe antreten mussten. Trotzdem belegten sie den 3. Platz von sechs Teams und fuhren stolz mit einem Pokal nach „Hause“.

Aufgrund der hohen Beteiligung und des großen Engagement der SuS in diesem Schuljahr (2012/13) beschlossen wir gleich zu Anfang des kommenden Schuljahrs (August 2013/14) ein zweitägiges **Drachenbootprojekt** „Alle in einem Boot“ für den kommenden 5. und 6. Jahrgang in Kanusportclub Köpenick e. V. durchzuführen.

Das Ziel war es, für den im September stattfindenden **Reinickendorf Cup** zu trainieren, auf dem von 62 teilnehmenden Teams 5 Schülerteams starten sollten.

Die Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Bootsmiete betragen 60 €, die von den Eltern oder vom Jop-Center bezahlt wurden.

In diesen zwei Tagen konnten die SuS nicht nur ihre Drachenboottechnik verbessern, sondern hatten auch Gelegenheit weitere Wassersportarten wie Kanupolo und Kanu fahren kennen zu lernen.

Die Organisation, Durchführung und Evaluation dieser Projektstage entsprechen den Ausführungen der AG Drachenboot fahren und werden in diesem Konzept nicht detailliert beschrieben, sondern in einer gesonderten Projektbeschreibung Anfang Juni 2014.

5. Lernziele

Die Anne-Frank-Grundschule wird von vielen als starke Schulgemeinschaft gesehen. Dieser Gemeinschaftssinn findet sich auch in der AG Drachenboot fahren wieder. Um hierbei ein gutes Ergebnis zu erzielen, ist der „Teamgeist“ wichtig wie kaum ein anderer Faktor. Was für einen Einzelnen unmöglich ist, gelingt im Team. Die für das Drachenboot fahren notwendige Gemeinschaft stärkt das klassenübergreifende „Wir-Gefühl“.

Hier ergibt sich jedoch ein Problem: Es können maximal 20 Personen gleichzeitig im Boot sein. Dies macht es für die Klassenstufe 5 und 6 schwierig, alle Schüler zu beteiligen.

Auch der für viele Schüler fehlende Spaßfaktor im Schulsport kann durch die AG Drachenboot fahren um einiges gesteigert werden. Nicht umsonst hat der Drachenbootsport im Fun - Sportbereich in den letzten Jahren einen enormen Zuwachs auf nationaler- wie auch auf internationaler Ebene erfahren.

Leider ist es aufgrund der niedrigen Altersstufe nicht möglich, SuS im Steuern des Bootes auszubilden. Die Besetzung der Trommel durch SuS ist möglich, setzt aber eine starke Persönlichkeit, Durchsetzungsfähigkeit und Anerkennung durch das Team voraus.

Die SuS erwerben folgende soziale Kompetenzen und sportliche Fertigkeiten:

- aggressionsfreier Wettstreit, ohne direkten körperlichen Kontakt mit dem Gegner
- der Einzelne paddelt nur für sein Team
- Entwicklung eines „Wir-Gefühls“ (Teamgeist)
- Bewegung in der Natur macht Spaß
- Kreativität, z.B. entwerfen eines Teamlogos/Teamname, Teamlieder, Sprechgesänge
- Konzentrationsfähigkeit und Disziplin (Anweisungen des Trommlers oder der Steuerfrau müssen sofort umgesetzt werden)
- Entwicklung eines Rhythmusgefühls, da jeder Paddelschlag mit dem des Vordermanns synchron sein muss

Siehe auch Drachenbootpaddeltechnik Seite 3 – 4.

6. Evaluation

Für den Sportunterricht in der Grundschule mag der Drachenbootsport ungeeignet sein, er bietet jedoch eine gute Möglichkeit im Projektunterricht, in Saison bezogenen Arbeitsgemeinschaften und auf Klassenfahrten eine Wassersportart zu betreiben. Ebenso stellt das Angebot Drachenbootsport fahren eine Bereicherung der schulüblichen Mannschaftssportarten dar. Bei Kursen mit maximal 21 Schülern können alle gleichzeitig mit dem Drachenboot fahren und es muss nicht auf mehrere Boote geachtet werden, wie das beim Rudern oder Kanu fahren der Fall ist.

In den Bundesländern Brandenburg, Mecklenburg Vorpommern und Niedersachsen werden Drachenboote bereits von Oberschulen im Sportunterricht eingesetzt. In Schwerin wurde der Drachenbootsport mit jugendlichen Straftätern mit Hilfe eines Streetworkers erfolgreich durchgeführt.

In der heutigen Gesellschaft kann man den Drachenbootsport vor allem aus psychologischen und gesundheitlichen Gründen als besonders wertvoll für die sportliche Entwicklung der SuS einstufen. Gerade an einer Schule wie der Anne-Frank-Grundschule, an der ethische Werte und vor allem Gemeinschaft im Vordergrund stehen. So kann mittels der Gemeinschaft auch der schon in jungen Jahren bestehende Sportverdruss einer Begeisterung weichen, ohne dass der- oder die Einzelne ein besonderes athletisches Können aufweisen muss.

Schülerfragebogen zu den Projekttagen Drachenboot fahren „Alle in einem Boot“. Kreuze bitte nur einmal an. Je höher die Punktzahl, desto besser ist deine Bewertung.

Fragen	Bewertung	1	2	3	ja	nein
Wie fandest du die Trainingsstunden?					----	----
Hättest du gerne noch öfter trainiert?	----	----	----			
Waren die Trainingseinheiten zu lang?	----	----	----			
Warst du mit deiner Sitzposition (Reihe, Seite) im Boot zufrieden?	----	----	----			
Wie fandest du den anschließenden „Schüler Cup“?					----	----
Wie findest du diese Sportart?					----	----
Hattest du Spaß beim Paddeln?					----	----
Bist du vorher schon einmal mit einem anderen Boot gepaddelt?	----	----	----			
Hattest du nach dem Training Muskelkater?	----	----	----			
Fandest du die Fahrt mit der Bahn und der Tram zu lang?	----	----	----			
Würdest du diesen Sport auch am Nachmittag als AG ausüben wollen?	----	----	----			

Elternfragebogen zu den Projekttagen Drachenboot fahren „Alle in einem Boot“.
 Kreuzen Sie bitte nur einmal an. Je höher die Punktzahl, desto besser ist Ihre Bewertung.

Fragen	Bewertung	1	2	3	ja	nein
Wie beurteilen Sie die Informationen zum Projekt?					----	----
Fanden Sie die Kosten (60 € Teilnahmegebühr) für diese Projekt- tage zu hoch?		----	----	----		
Fanden Sie die Fahrt mit der Bahn und der Tram zu lang?		----	----	----		
Kam ihr Kind dadurch zu spät nach Hause?		----	----	----		
Darf Ihr Kind diesen Sport auch am Nachmittag als AG ausüben?		----	----	----		
Würden Sie gerne selber einmal teilnehmen?		----	----	----		

7. Quellenverzeichnis

- Webseite des Deutschen Drachenboot Verbandes e.V., Historie (Stand. 16.08.2007)
- Thekla Ludwig, Facharbeit zur Abiturprüfung, Ev. Gymnasium Hermannswerder/Potsdam

8. Schlusswort

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Schülern, Eltern, Erziehern und Vereinsmit- gliedern für ihre Mitarbeit und ihr Engagement bedanken.

Mein besonderer Dank gilt dem Förderverein der AFG, der die AG Drachenboot fahren und den Schüler Cup in Grünau finanziert hat.

S. Klein

Stand: Dezember 2013