

Kanuslalom – Training

in Frankreich April 2024 (savoir vivre -> savoir pagayer)

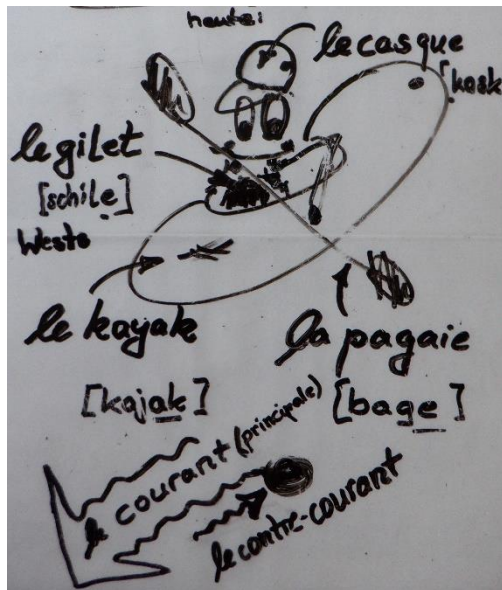
Bild: Motto des Training.Camps in Sault-Brénaz :
„ab ins Wasser, oder wörtlich: werf dich ins Wasser“

Slalom Training in Sault – Brénaz auf einem Insel-Kanal der Rhône:

1. Zutaten:

- Eine knappe Handvoll wissbegierige Sportler (haben wir mitgebracht)
- Eine kleine Portion Vokabeln (wurden vorher zusammengesammelt)
- Eine nette anspruchsvolle Monitrice (Trainerin) aus Grenoble vor Ort (selbst organisiert)

2. Auszug Vokabular Slalom-Training:



Skizze: selbst gemalt

pagayeur	Paddler
le canoë	Kanu, Kanadier
le kayak	Kayak
la pagaie [bage]	Paddel
le gilet de sauvetage	Schwimmweste
le casque	Helm, Kopfschutz
eau vive	Wildwasser
le courant principal	Hauptströmung
le contre-courant	Kehrwasser
la chute	Abfall, Wasserfall, Blob*
la vague	Welle
le rapide	Stromschnelle
le rouleau	Walze
le virage	Kurve
le slalom	Slalom
la porte	Tor
la fiche	Torstange
esquimauter	eskimotieren, rollen
cale-genoux	Kniestütze
gîter	kanten
pagayer à gauche	paddeln links
pagayer à droite	paddeln rechts
reprise de courant	in die Strömung einfahren
le tour complet	ganze Drehung (aber: la tour Eiffel)
la trajectoire	Fahrroute
coup de pagaie	Paddelschlag
faire le bac	Traversieren (von Fähre)
un appel	Ziehschlag
dénage	Konterschlag
monitrice	Trainerin

*Blob = Spitzname des größten Wasserfalls auf dem Trainingsgelände; 😊

3. Das Training:

Sich einfach mit der französisch sprechenden „Monitrice“ treffen und gemeinsam wirken lassen:

- In Form von Erklärungen auf dem Deck



Bild: Monitrice erklärt, konzentriertes Zuhören, Til, Clara, Annelie, Lorenz.

- Das Nachmachen

Kein Photo, die Moves gingen mir zu schnell.

- Ausgeklügelte Tor - Positionen erfordern doch sehr viel Aufmerksamkeit.



Bild: die hohe Kunst der Tor - Position

fertig, voilà.

Das Training in Form von Sport und Vokabeln zu Hause hat sich gelohnt,
um überhaupt verstehen zu können was andere machen.

oder:

Warum lernt man in der Schule die französische Sprache?
Zum Paddeln

Bilder der Mitwirkenden ; getippt: Andreas Str.