

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7	Combat Roll	40
1 Eskimorolle früher und heute	9	Vom Hallenbad zum Wildwasser	40
Von den Eskimos bis Pawlata	9	6 Verschiedene Formen der Eskimorolle	43
Eskimorolle heute, oder:		Anmerkungen	43
Ohne Rolle geht's nicht weiter ...	10	Rolle mit Oberkörperbewegung nach hinten:	
2 Ein bisschen Theorie	13	· Bogenschlagrolle	45
Worum es überhaupt geht –		Rollen mit Oberkörperbewegung nach vorne:	
ein biomechanischer Exkurs	13	· Paddelhangrolle (brace roll)	47
Wie es geht – Phasen der Eskimorolle		· Sweep roll	49
(allgemein)	14	· Rückwärtsrolle	51
Warum das Rollen „anders“ ist	15	· Handrolle	53
Rolle nach vorne, Bogenschlagrolle,		7 Rollen im offenen Kanadier	55
Paddelhangrolle ... also was jetzt?	16	Unterschiede zum Eskimotieren im Kajak	55
Rollen nach vorne und nach hinten –		Gemeinsamkeiten mit der Kajakrolle	56
ein Vergleich	17	Praxis: Übungsreihe zur Kanadierrolle	56
Paddelhangrolle – die Einsteigerrolle	18	Steyr Roll	59
3 Praxis: Teilschritte beim Lernen der		8 Ausrüstung	61
Eskimorolle	23	Boot	61
Wassergewöhnung	23	Spritzdecke	61
Hüftschwung	24	Paddel	61
Entwicklung einer ungefähren		Neoprenanzug	62
Bewegungsvorstellung	28	Schwimmweste, Helm	62
Übungsauswahl zur Paddelbewegung	29	Lernhilfen	62
Übungsauswahl zur Gesamtkoordination	32	9 Eskimorolle und Beweglichkeit	65
4 Fehlerbilder und Korrekturmöglichkeiten	35	Warum gerade Beweglichkeit?	65
5 Weitere Aspekte	39	Wie dehnt man richtig?	65
Kenterseite = Aufdrehseite oder		Ausgewählte Dehnübungen –	
Durchrollen?	39	Die Top-Ten für die Eskimorolle	66
Erst eine Seite oder gleich beide?	39	Literatur	71