

## **Kenterübungen auf der Donau**

Auch dieses Jahr wurde das richtige Reinform geübt. Um Einer fahren zu können, gehört es zur Ausbildung auch dazu, das Verhalten im Ernstfall zu üben. Beherrscht man die Technik, ist der Wiedereinstieg ins Ruderboot kinderleicht. Andernfalls kann man sich durch wiederholte Fehlversuche entkräften.

Damit das Boot nicht wieder umkippt, muss man es als erstes in die Gerade bringen und die Ruder im rechten Winkel zum Boot ausrichten. Die Griffe werden mit einer Hand über dem Rollsitze festgehalten. Mit der anderen hält man sich an der Bootswand fest. Jetzt muss man seinen Oberkörper weit über das Boot bringen. Dabei hilft es, wenn man versucht, sich durch die Beine aus dem Wasser zu stoßen. Schafft man es, dass das Becken fast über dem Rollsitze ist, muss man sich einfach umdrehen und schon sitzt man wieder im Boot. Und wie überall gilt auch hier: Übung macht den Meister. Natürlich sind die Kenterungen auch die ideale Abkühlung in der Sommerhitze.