

Gespannt und ein bisschen aufgereggt trafen wir vier Teilnehmer des „Nachzügler“-Eskimotierkurses 2013 in Negast bei Stralsund ein. Dankenswerterweise gab uns Peter Nicolai als Organisator die Chance, unter besten Bedingungen – vier Teilnehmer, ein Trainer – von Dieter Wett die Eskimorolle zu lernen. Am Freitagnachmittag definierte Dieter mit uns erst die Lernziele, bevor er uns einige Videos von Rollen zeigte und kommentierte. Zu dieser Zeit hatten wir noch ordentlich Respekt vor dem doch komplex daherkommenden Bewegungsablauf.

Dann ging es ins Schwimmbecken. Dieter schaffte es schnell, uns die einzelnen Bestandteile der Rolle nahezubringen. Und so konnten wir zu unserer eigenen Überraschung am Freitagabend schon die eine oder andere Rolle ausführen. Zwar holperig, aber deutlich mehr, als wir zu hoffen gewagt hatten. Dabei legte Dieter immer Wert auf anschauliche Beschreibungen und Demonstrationen, detailliertes Feedback und genaue Übungsanweisungen. Diese waren für uns nur nicht immer so leicht umzusetzen 😊.



Samstag ging es mit zwei Einheiten im Schwimmbad weiter. Dabei mussten wir feststellen, dass man über Nacht ganz schön viel verlernen kann! Aber das holten wir mit etwas Übung dann auch schnell wieder auf. Dieter trainierte uns sehr individuell und setzte beim Leistungsstand jedes Einzelnen an. Das war natürlich mit der kleinen Teilnehmerzahl gut möglich. So erreichte jeder sein Erfolgserlebnis. Natürlich gab's aber auch einige Frustrationen, wenn Bewegungsabläufe wiederholt nicht klappen wollten. Die Nachmittagseinheit wurde in Absprache mit uns allen verkürzt. Wir waren auch so geschafft genug und wollten uns noch etwas Kraft für den Sonntag aufheben.



Am Sonntag wurde dann weiter an der Verbesserung der Technik gearbeitet. Außerdem nutzten wir die Gelegenheit zum Rollen mit Schwimmweste. Und am Ende probten einige erfolgreich das „Reentry and Roll“ (Unterwassereinstieg plus Rolle). Das erschien uns am Freitag noch völlig undenkbar.



Natürlich „können“ wir die Rolle bisher nur unter Schwimmbadbedingungen. Und wir wissen auch, dass wir weiter fleißig üben müssen, um sie zu einer im freien Wasser anwendbaren Technik zu entwickeln. Aber wir haben alle erfahren, dass wir rollen können. Und wir haben erlebt, wie viel Ruhe und Zeit man sich unter Wasser nehmen kann und vielleicht auch manchmal muss. Schließlich ist eine gute Vorbereitung die halbe Rolle!

Wir möchten uns hier nochmals bei Peter und Dieter für dieses großartige Wochenende und die Möglichkeit, vor Saisonstart die Rolle zu erlernen, bedanken!