

## Wildes Wasser, kühler Kopf

### Beim Kanuslalom braucht man Mut, Kraft und Ausdauer

Eigentlich müssen sie noch Hausaufgaben machen. Doch Heike (14), Katja (12) und Susanne (15) erledigen im Bus nur das Nötigste. Die drei Mädchen sind auf dem Weg zum Leistungszentrum für Kanuten in Hohenlimburg, einem kleinen Ort in der Nähe von Dortmund. Solche Leistungszentren gibt es für die meisten bekannten Sportarten. Nur wer Talent hat, ehrgeizig ist und viel trainiert, darf hier antreten. Heike ist deutsche Meisterin im Kanuslalom, und auch Katja und Susanne haben schon verschiedene Siege erkämpft. Die Voraussetzungen stimmen also.



Heike beim Umrunden einer Torstange

Mit Schwimmweste und Helm besteigen die drei ihre Kajaks. Der Trainer gibt die Anweisungen: Die roten Tore muss man gegen den Fluss, die grünen mit dem Fluss durchfahren. Das ist gar nicht so einfach. Man braucht viel Kraft und Ausdauer um gegen die Strömung zu paddeln. Susanne, Heike und Katja beißen die Zähne zusammen. Mit dem Körper und Paddelschlägen steuern sie die schmalen, neun Kilo leichten Kajaks. Jedes Mädchen hat seinen eigenen Fahrstil. Am Ende der 350 Meter langen Strecke steigen sie aus und tragen die Boote zurück zum Start. Eine neue Fahrt beginnt.



"Das Paddeln macht viel Spaß", erzählt Katja strahlend, "außerdem treffe ich hier viele junge Sportler aus anderen Städten." Das entschädigt für die vielen Anstrengungen. Wenn sie nicht auf dem Wasser trainiert, macht sie Muskel- und Ausdauer-Training, sieben Tage in der Woche. Viel Zeit für Freundschaften bleibt da nicht mehr. "Wir haben aber auch andere Hobbies", verraten die drei Mädchen. Dazu gehören das Telefonieren und das Internet-Surfen.

Für heute ist das Training zu Ende. Im Bus geht es zurück nach Hause. Die Gespräche drehen sich um Musik und ein neues Make-up. Ach ja, da waren ja auch noch ein paar Hausaufgaben ...

[288 Wörter]

### Aufgabe 1 – Leseverstehen: Bitte kreuzen Sie an, was ist richtig, was ist falsch?

		Richtig	Falsch
1	Die drei Mädchen machen ihre Hausaufgaben in Ruhe und sehr ausführlich.		
2	Nachdem sie Hausaufgaben gemacht haben, fahren sie mit dem Bus zu einer Burg.		
3	In dem Leistungszentrum können Sportler, die viel Talent haben, trainieren.		
4	Die Mädchen fahren Kajak.		
5	Sie sind sehr gute Sportlerinnen.		
6	Für das Training braucht man keinen Helm, aber eine Schwimmweste.		
7	Man muss sehr kräftig sein.		
8	Die Kajaks sind sehr schwer.		
9	Die Mädchen trainieren dreimal in der Woche.		
10	Sie interessieren sich nicht für Computer, sie sind immer draußen.		