

# Inhalt

<b>Begrüßung</b> .....	7	<b>Einbooten und Paddelschläge</b> .....	36
<b>Vor dem Einbooten</b> .....	8	<b>Einbooten</b> .....	37
Paddeln im Kajak .....	9	Tragen des Kajaks .....	37
<b>Boote und Ausrüstung</b>		Ein- und Aussteigen mit .....	38
<b>Kajak-Wandern</b> .....	10	Paddelbrücke .....	
Tourenkajaks .....	10	<b>Paddelschläge</b> .....	39
Paddel .....	11	Effektive Paddeltechnik .....	39
Spritzdecke .....	12	Hohe und flache Paddelführung .....	40
Schwimmhilfe .....	13	Beschreibung der Paddeltechnik .....	42
Auftriebskörper .....	13	Die Grundform der Schläge .....	42
Bekleidung .....	14	Griffweite und Handgelenk .....	43
Wasserdicht verpacken .....	15	Ankanten, Wegkanten, Auslage .....	44
Flicken und Reparieren .....	16	Bogensschlag vorwärts .....	45
Bootstransport .....	16	Bogensschlag rückwärts .....	46
Bootswagen .....	17	Paddelstütze .....	47
<b>Boote und Ausrüstung</b>		Grunds Schlag vorwärts .....	49
<b>Wildwasser-Kajak</b> .....	18	Grunds Schlag rückwärts .....	50
Wildwasserkajaks .....	18	Ziehschlag Mitte .....	51
Das »richtige« Boot .....	20	Wriggen .....	54
Im Cockpit .....	21	Ziehschlag vorn .....	55
Fußstütze und Prallplatte .....	22	Paddelhang .....	55
Paddel .....	22	Duffekschlag .....	57
Schwimmweste .....	23	Schlagkombinationen .....	60
Kopfschutz .....	24	<b>Paddelschläge im Zweierkajak</b> .....	63
Spritzdecke .....	24	<b>Kentern, Rollen, Risiken</b> .....	64
Paddeljacke .....	24	<b>Kentern</b> .....	65
Neopren-Overall .....	25	Kentern im Kajak .....	65
Trockenanzug .....	25	Schwimmen und Tauchen .....	65
Schuhe .....	25	Übungen zur Wassergewöhnung .....	66
Wildwasserführer .....	26	Übungen zum Kentern und kontrollierten Aussteigen .....	66
<b>Boote und Ausrüstung</b>		<b>Rollen</b> .....	67
<b>Seekajak</b> .....	27	Die Rolle .....	67
Seekajaks .....	27	Rollen lernen .....	67
Steueranlage .....	29	Die Bogenschlagrolle .....	73
Auftrieb .....	30	Die Bogenschlagrolle rechts .....	73
Paddel .....	31	Die Profi-Rolle .....	74
Rettungswesten .....	32	Die Handrolle .....	74
Lenzpumpe .....	32	Wiedereinstieg .....	75
Rundumleine und Spanngummis .....	33	Wiedereinstieg nach Robbenart .....	76
Signalmittel .....	33	Wiedereinstieg mit Salto rückwärts .....	77
Treibanker .....	34	Wiedereinstieg mit dem Paddelfloat .....	77
Decksdesign .....	35		

<b>Risiken</b> .....	<b>79</b>	Wasserfall .....	123
Unterkühlung .....	79	Walze .....	124
Kälteschock .....	81	Polster .....	124
Ertrinken .....	83		
Wiederbelebung .....	84	<b>Sicherheit und Rettung</b> .....	<b>124</b>
<b>Kajak-Wandern</b> .....	<b>86</b>	Abenteuer Wildwasser .....	124
Kajakfahren – Wasserwandern .....	87	Fitness, Ausdauer, Technik .....	125
Paddeln planen .....	87	Schwimmen im Wildwasser .....	127
Kinder im Kajak .....	87	Helfen und Retten .....	128
Treideln, Tragen, Rollen .....	89	Wurfsack .....	128
Wehre, Schleusen, Bootsgassen .....	90	Rettung mit Wurfsack .....	129
Auf großen Flüssen und Seen .....	92	Rettung aus dem Rücklauf .....	130
Brücken, Bagger und Fähren .....	92	Rettung mit der Bergeleine .....	131
		Klemm- und Steckunfälle .....	133
		Bergehaken .....	134
<b>Wildwasser-Kajak</b> .....	<b>94</b>	<b>Seekajak</b> .....	<b>136</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>95</b>	<b>Allgemeines</b> .....	<b>137</b>
Auf wilden Wassern .....	95	Gezeiten .....	137
Schwierigkeitsgrade .....	95	Tidenkalender .....	137
Das Gefälle .....	97	Tidenströme .....	138
		Fahrtenplanung .....	140
<b>Auf dem Wildfluss</b> .....	<b>97</b>	<b>Orientieren</b> .....	<b>142</b>
Im Team unterwegs .....	97	Die Seekarte .....	142
Landstart .....	98	Der Kurs .....	144
Wasser »lesen« .....	99	Die Peilung .....	144
Kehrwasser .....	100		
Wellen .....	101	<b>Wetterkunde</b> .....	<b>145</b>
Powerschlag .....	103	Wind und Wetter .....	145
Prallwasser .....	104	Windstärke, Seegang .....	148
Walzen und Wirbel .....	105	und Wellenhöhe .....	
Katarakte .....	112	Wolkenbilder .....	149
Stufen und Wasserfälle .....	113	Barometer .....	150
Boofen .....	114	Wellen .....	151
Kolke .....	116	Wellen frontal nehmen .....	152
Wehre .....	116	Wellen seitlich nehmen .....	153
Siphons .....	118	Surfen mit Wellen von hinten .....	154
Zwangspassagen .....	118	Dünungs-, Reflex- und Kreuzwellen .....	155
Bäume, Stege, Stacheldraht .....	119		
<b>Die perfekte Linie</b> .....	<b>119</b>	<b>Dank</b> .....	<b>156</b>
Kehrwasser .....	119		
S-Fahrt .....	120		
Schrägwalze, Wellen .....	121		
und Deckwalze .....			
Verblockung, enge Durchfahrt .....	121		
Traverse .....	122		