

Inhalt

Vorwort

5 - Der Schnellstart

Ausrüstung

6 - Der Canadier

8 - Das Paddel

10 - Die Bekleidung

13 - Die Schwimmweste

Grundlagen

14 - Ein- und Aussteigen

16 - Sitzhaltungen im Canadier

18 - Handgriff am Paddel

20 - Das Paddeln in einem
Tandem-Canadier

22 - Das Paddeln in einem Solo-Canadier

Die Paddeltechnik

24 - Übersicht

26 - Der Grundschiß-vorwärts

28 - Das Steuern

32 - Der J-Schiß

34 - Der Bogenschlag-vorwärts im Solo

36 - Der Bogenschlag-rückwärts im Solo

38 - Die Bogenschläge im Tandem

42 - Der Ziehschiß im Solo

44 - Der Drückschiß im Solo

46 - Ziehen und Drücken im Tandem

50 - Die Stützschiße

Solo-Manöver in der Übersicht

58 - Allgemeines

59 - Geradeaus vorwärts

60 - Bogenfahrt weit

61 - Bogenfahrt eng (Halbkreis) / Anlegen

62 - Drehen / Kreis

63 - Seitliches Versetzen

64 - Anhalten mit Stopp

Tandem-Manöver in der Übersicht

66 - Allgemeines

67 - Geradeaus vorwärts

68 - Bogenfahrt weit

69 - Bogenfahrt eng (Halbkreis) / Anlegen

71 - Drehen / Kreis

72 - Seitliches Versetzen

73 - Rückwärts / Anhalten mit Stopp

Ausleeren

74 - Ausleeren Tandem

76 - Ausleeren Solo

Die „3 W's“ – Wind, Wellen, Wetter

78 - Übersicht

79 - Wind

82 - Wellen

83 - Wetter – Gewitter

Weiteres

84 - Flussbefahrung

88 - Etikette

90 - Vorfahrt

93 - Der Autor

94 - Canadierkurs.de (Werbung)

95 - Die Kanu-Akademie (Werbung)

96 - Weitere Bücher erschienen im Verlag