

# Inhalt

Über den Autor, Symbole	10
Einleitung	11
Acht Solo-Tipps vorweg	12
Dein Kanu und du - Ausrüstung und Zubehör	14
Bootstypen	15
Wanderkanadier - Der Alleskönner	15
Flusstourer - Schön spritzig	16
Tourenkanadier - Flotter Flitzer	17
Wildwasserkanadier - fürs Extreme	18
Sonderformen - fürs Spezielle	19
Das Tandemkanu als Soloboot	19
Formsache	20
Das Kanu in der Draufsicht	20
Das Kanu in der Seitenansicht	21
Das Kanu im Querschnitt	22
Die Form des Bodens	23
Einbauten	24
Materialien	25
Laminate	25
Sandwichkunststoffe	26
Armerlite/Twin Tex	27
PE (Polyethylen)	28
Holz	28
Paddel	31
Kriterien für ein gutes Stechpaddel	31
Tourenpaddel	31
Wildwasserpaddel	33
Wie lang soll mein Stechpaddel sein?	34
Boot fitten	35
Bekleidung	36

Auf großer Fahrt	38
Packliste	38
Kriterien für einen guten Solo-Kanadier	43
<b>Aller Anfang ist leicht - Techniken für Einsteiger</b>	<b>44</b>
<hr/>	
Einsteigen/Aussteigen	45
Sitzen oder Knien	45
Grundlagen der Paddeltechnik	47
Bogenschlag vorwärts und rückwärts	50
Vorwärtsschlag	51
Steuerschläge	52
Profi-Tipp: Inner Circle	54
Paddelstütze	55
<b>Die Kunst des Paddelns - Techniken für Fortgeschrittene</b>	<b>57</b>
<hr/>	
Übergreifen	58
Ziehschläge statisch und dynamisch	59
Hebelschläge statisch und dynamisch	62
Rückwärtspaddeln (reverse-J, compound stroke)	63
Bootstrim	63
Profi-Tipp: Das Wriggen in alle Richtungen	64
<b>Elegant und effektiv - Fahrmanöver</b>	<b>66</b>
<hr/>	
Umtragen und Treideln	67
Umtragen	67
Treideln	69
Seilfähre	70
Seilfähre vorwärts	70
Seilfähre rückwärts	70
Kehrwasserfahren	72
Einschlingen ins Kehrwasser	73

---

Ausschlingen aus dem Kehrwasser	75
Profi-Tipp: Mit dem offside lean ins Kehrwasser	77
<b>Mit mehr Spaß unterwegs - Spielarten</b>	<b>78</b>
<hr/>	
Kanumarathon	79
Canoe Poling	80
American Freestyle und Canadian Style	81
Wildwasser	82
Profi-Tipp: Kanu-Slalom	84
<b>Glossar</b>	<b>86</b>
<hr/>	
Paddel Lexikon	87
<b>Adressen und Links</b>	<b>98</b>
<hr/>	
Adressen	99
Hersteller und Importeure von Solo-Kanadiern	99
Hersteller und Importeure von Stechpaddeln	101
Literaturtipps	103
Webseiten zum Thema	104
Kanuschulen	105
Kanufestivals	105