

Inhalt

Vorwort

5 - Einführung

Allgemeines

6 - Einteilung der stehenden Gewässer

6 - Wasserqualität

7 - Der Canadier

10 - Sicherheit

11 - Ausrüstung

16 - Hebe- und Tragmethoden

Paddeltechnik

20 - Kanten

22 - Paddelbox

23 - Handgriff am Paddel

25 - Paddelbiomechanik

Physikalisches

26 - Widerstände

28 - Drehpunkttheorie: Balance & Trimmung

Grundsätze der Paddelschläge

29 - Das Paddelblatt

32 - Paddelschläge dynamisch – stationär

33 - Onside – Offside

34 - Paddelschlag-Phasen

Paddelschläge

39 - Alle Schläge

40 - Grundschatlag vorwärts mit Rotation

42 - J-Schatlag vorwärts mit Rotation

44 - Hebelschatlag

46 - Heckziehschatlag

48 - Bugziehschatlag

49 - Bugziehschatlag – stationär

50 - Bugziehschatlag übergegriffen

51 - Bugziehschatlag – übergegriff. stationär

52 - Ziehschatlag – stationär

53 - Sideslip – Onside Solo

54 - Ziehschatlag – übergegriffen stationär

54 - Sideslip – Offside Solo

56 - Hebelschatlag – stationär

56 - Sideslip – Offside Solo

58 - Sideslip – Onside Tandem

60 - Sideslip – Offside Tandem

62 - Wriggen – Ziehschatlag

66 - Wriggen – Ziehschatlag übergegriffen

69 - Wriggen – Hebelschatlag

73 - Wriggen – Hebelschatlag übergegriffen

74 - Grundschatlag rückwärts

76 - Bugruder

79 - Bughebel

80 - Bughebel – stationär

82 - J-Schatlag rückwärts

84 - Langer Rückwärtsschatlag

88 - Hit and Switch

Solo-Manöver in der Übersicht

94 - Allgemein

95 - Geradeaus vorwärts

96 - Geradeaus rückwärts

98 - Bogenfahrt weit

99 - Bogenfahrt eng (Halbkreis) / Anlegen

101 - Drehen / Kreis

102 - Seitliches Versetzen

104 - Sideslip

Tandem-Manöver in der Übersicht

106 - Allgemeines

107 - Geradeaus vorwärts

108 - Geradeaus rückwärts

110 - Bogenfahrt weit

111 - Bogenfahrt eng (Halbkreis) / Anlegen

113 - Drehen / Kreis

114 - Seitliches Versetzen

116 - Sideslip

Weiteres

118 - Eskimorolle im Canadier

120 - Wind & Wellen

122 - Aufwärmen und Dehnen

124 - Der Autor