

Vorwort .....	8	<b>Vom Einsteiger zum Aufsteiger</b> .....	38
Danksagung .....	8	Paddeltechnik .....	40
Einleitung .....	9	Die Paddelstütze.....	40
<b>Aller Anfang ist leicht</b> .....	12	Der Paddelhang.....	41
Die Ausrüstung .....	14	Ziehschläge.....	42
Kälteschutz .....	14	Der S-Schlag .....	44
Schuhe .....	15	Die Eskimorolle .....	45
Spritzdecke .....	15	Die Dynamik des Wassers.....	48
Helm .....	15	Grundlagen.....	48
Rettungsweste .....	16	Typische Strömungsformen im Wildwasser.....	50
Anatomie von Paddel, Boot und Mensch.....	17	Wehre .....	55
Paddel .....	17	Wasser lesen .....	57
Boot.....	17	Geländemarken .....	59
Paddler.....	18	Taktik im Wildwasser.....	60
Nützliches bevor es aufs Wasser geht.....	19	Kehrwasserfahren .....	60
Boot anpassen .....	19	Strömungen queren .....	68
Tragen des Bootes .....	20	Walzen und Wellen .....	70
Die Spritzdecke.....	21	Kurven und Prallwände .....	71
Ein- und Aussteigen .....	22	Die Ideallinie im Wildwasser .....	74
Kentern und Aussteigen unter Wasser .....	23		
Boot entleeren .....	24		
Die Grundhaltung.....	25		
In Bewegung .....	26		
Basistechnik.....	28		
Die Bewegungsrichtungen .....	28		
Der Antrieb .....	28		
Das Bootsgefühl .....	28		
Paddeltechnik .....	30		
Die Paddelhaltung .....	30		
Das Kanten .....	30		
Der Grunds Schlag .....	32		
Der Bogenschlag .....	33		
Der Konterschlag.....	34		
Der Steuerschlag .....	35		
Schlagkombinationen.....	36		
Taktik im Flachwasser.....	37		

<b>Vom Aufsteiger zum Profi</b> .....	76	<b>Paddeln im Team</b> .....	116
Techniken .....	78	Selektive Wahrnehmung.....	118
Der Exitschlag.....	78	Die Rolle von Angst.....	118
Das Boofen .....	79	Risikophänomen Gruppe.....	119
Führung über Kante.....	80	<b>Material Know-how</b> .....	122
Kanten über Körperauslage.....	81	Boote.....	124
Taktik.....	82	Der Creeker .....	124
Wellen und Walzen .....	82	Das Spielboot .....	124
Paddeln gegen den Strom.....	85	Der Cruiser.....	124
<b>Sicherheit im Wildwasser</b> .....	88	Formen und Fahreigenschaften .....	126
Stellenwert von Sicherheit.....	90	Paddel .....	127
Sicherheitsstrategie.....	90	Transport.....	130
Sicherheit -		<b>Leichter lernen</b> .....	132
unabhängig vom Schwierigkeitsgrad.....	91	Lernphasen .....	134
Erste Hilfe .....	91	Umgang mit Angst und Stress.....	135
Persönliche Fitness .....	92	Das Innere-Sicherheitsmodell.....	136
Unterkühlung.....	92	<b>Natursport Wildwasserfahren</b> .....	138
Schulterluxation.....	94	Interessensraum Fluss.....	140
Gefahren im Wildwasser .....	95	Naturraum Fluss .....	141
Umgang mit Gefahren .....	95	Allgemeiner Verhaltenskodex.....	143
Die richtige Ausrüstung .....	95		
Persönliche Sicherheitsausrüstung .....	96		
Unfälle und Rettungsmöglichkeiten			
im Wildwasser .....	100		
Schwimmerrettung mit dem Wurfsack.....	101		
Kleine Seilkunde – Knoten .....	102		
Flaschenzug und Co.....	103		
Schwimmen im Wildwasser.....	104		
Rettungsmöglichkeiten bei Schwimmunfällen..	104		
Selbstrettung im Rücklauf.....	105		
Fremdrettung bei Rücklaufunfällen.....	106		
Rettungsmöglichkeiten bei Steck- und			
Klemmunfällen .....	108		
Zeichen und Kommunikation am Fluss .....	112		
Schwierigkeitsbewertung im Wildwasser .....	114		