

Inhalt

Begrüßung	7
------------------------	---

Vor dem Einbooten	8
--------------------------------	---

Paddeln im Kajak	9
------------------------	---

Boote und Ausrüstung

Kajak-Wandern	10
Tourenkajaks	10
Paddel	11
Spritzdecke	12
Schwimmhilfe	13
Auftriebskörper	13
Bekleidung	14
Wasserdicht verpacken	15
Flicken und Reparieren	16
Bootstransport	16
Bootswagen	17

Boote und Ausrüstung

Wildwasserkajak	18
Wildwasserkajaks	18
Das »richtige« Boot	20
Im Cockpit	21
Fußstütze und Prallplatte	22
Paddel	22
Schwimmweste	23
Kopfschutz	24
Spritzdecke	24
Paddeljacke	24
Neopren-Overall	25
Trockenanzug	25
Schuhe	25
Wildwasserführer	26

Boote und Ausrüstung

Seekajak	27
Seekajaks	27
Steueranlage	29
Auftrieb	30
Paddel	31
Rettungswesten	32
Lenzpumpe	32
Rundumleine und Spanngummis	33
Signalmittel	33
Treibanker	34
Decksdesign	35

Einbooten und Paddelschläge	36
--	----

Einbooten	37
------------------------	----

Tragen des Kajaks	37
-------------------------	----

Ein- und Aussteigen mit	38
-------------------------------	----

Paddelbrücke	
--------------------	--

Paddelschläge	39
----------------------------	----

Effektive Paddeltechnik	39
-------------------------------	----

Hohe und flache Paddelführung	40
-------------------------------------	----

Beschreibung der Paddeltechnik	42
--------------------------------------	----

Die Grundform der Schläge	42
---------------------------------	----

Griffweite und Handgelenk	43
---------------------------------	----

Ankanten, Wegkanten, Auslage	44
------------------------------------	----

Bogenschlag vorwärts	45
----------------------------	----

Bogenschlag rückwärts	46
-----------------------------	----

Paddelstütze	47
--------------------	----

Grundschat vorwärts	49
---------------------------	----

Grundschat rückwärts	50
----------------------------	----

Ziehschlag Mitte	51
------------------------	----

Wriggen	54
---------------	----

Ziehschlag vorn	55
-----------------------	----

Paddelhang	55
------------------	----

Duffekschlag	57
--------------------	----

Schlagkombinationen	60
---------------------------	----

Paddelschläge im Zweierkajak	63
---	----

Kentern, Rollen, Risiken	64
---------------------------------------	----

Kentern	65
----------------------	----

Kentern im Kajak	65
------------------------	----

Schwimmen und Tauchen	65
-----------------------------	----

Übungen zur Wassergewöhnung	66
-----------------------------------	----

Übungen zum Kentern und	
-------------------------	--

kontrollierten Aussteigen	66
---------------------------------	----

Rollen	67
---------------------	----

Die Rolle	67
-----------------	----

Rollen lernen	67
---------------------	----

Die Bogenschlagrolle	73
----------------------------	----

Die Bogenschlagrolle rechts	73
-----------------------------------	----

Die Profi-Rolle	74
-----------------------	----

Die Handrolle	74
---------------------	----

Wiedereinstieg	75
----------------------	----

Wiedereinstieg nach Robbenart	76
-------------------------------------	----

Wiedereinstieg mit Salto rückwärts	77
--	----

Wiedereinstieg mit dem Paddelfloat	77
--	----

Risiken	79
Unterkühlung	79
Kälteschock	81
Ertrinken	83
Wiederbelebung	84

Kajak-Wandern..... **86**

Kajakfahren – Wasserwandern	87
Paddeln planen	87
Kinder im Kajak	87
Treideln, Tragen, Rollen	89
Wehre, Schleusen, Bootsgassen	90
Beschilderung auf Schifffahrtsstraßen	91
Auf großen Flüssen und Seen	92
Brücken, Bagger und Fähren	93

Wildwasserkajak

Einführung	95
Auf wilden Wassern	95
Schwierigkeitsgrade	95
Das Gefälle	97

Auf dem Wildfluss

Im Team unterwegs	97
Landstart	98
Wasser »lesen«	99
Kehrwasser	100
Wellen	101
Powerschlag	103
Prallwasser	104
Walzen und Wirbel	105
Katarakte	112
Stufen und Wasserfälle	113
Boofen	114
Kolke	116
Wehre	116
Siphons	118
Zwangspassagen	118
Bäume, Stege, Stacheldraht	119

Die perfekte Linie..... **119**

Kehrwasser	119
S-Fahrt	120
Schrägwalze, Wellen	121
und Deckwalze	
Verblockung, enge Durchfahrt	121

Traverse	122
Wasserfall	123
Walze	124
Polster	124

Sicherheit und Rettung..... **124**

Abenteuer Wildwasser	124
Fitness, Ausdauer, Technik	125
Schwimmen im Wildwasser	127
Helfen und Retten	128
Wurfsack	128
Rettung mit Wurfsack	129
Rettung aus dem Rücklauf	130
Rettung mit der Bergeleine	131
Klemm- und Steckunfälle	133
Bergehaken	134

Seekajak

Allgemeines	137
Gezeiten	137
Tidenkalender	137
Tidenströme	138
Fahrtenplanung	140

Orientieren..... **142**

Die Seekarte	142
Der Kurs	144
Die Peilung	144

Wetterkunde

Wind und Wetter	145
Windstärke, Seegang	148
und Wellenhöhe	
Wolkenbilder	149
Barometer	150
Wellen	151
Wellen frontal nehmen	152
Wellen seitlich nehmen	153
Surfen mit Wellen von hinten	154
Dünungs-, Reflex- und Kreuzwellen	155

Dank

156