

Inhalt

Vorwort	7	Ziehschlag rückwärts	89
Vorwort zur zweiten Auflage	8	Konterschläge	91
Einleitung	10	Führen	92
1. Ausrüstung		Drücken	92
Das Boot	13	Übergreifen	93
Paddel	19	Unterschneiden	95
Wander- und Wildwasserausrüstungen	20	Paddelstützrolle	96
Konstruktionselemente und Fahreigenschaften von Booten	26	Bogenschlagrolle	98
Lagerung und Transport von Booten	33	Schlagkombinationen und Kombinationsschläge	102
2. Grundlagen des Kanufahrens		5. Fahrtaktiken	
Bootslagen	35	Fahren mit/gegen die Hauptströmung	108
Kanten und Auslage	35	Queren	108
Bootsbewegungen	37	Ein- und Ausschlingen	110
Arbeitsseite und Gegenseite	39	Befahren von Wellen	112
Körperspannung im Boot	39	Befahren von Walzen	114
Paddelhalten	39	Befahren von Schwällen	119
Gelenkstellungen und Paddelpositionen	40	Befahren von Stufen (Abfällen)	122
Stabilisierung, Antrieb, Steuerung	42	Befahren von Flußkurven und Prallwänden	125
3. Gewässerbedingungen		Befahren von Verblockungen und Katarakten	127
Subjektive und objektive Bedingungen	47	Befahren von Schluchten und Klammern	130
Gefälle und Wasserführung	49	Befahren von unterspülten Hindernissen	132
Schwierigkeitsgrade von Gewässern	51	Befahren von Wehren	132
Flußbettformationen und Strömungsformen	54	6. Sichern und Bergen	
4. Kanusportliche Techniken		Sicherheit im Kanusport	135
Ein- und Aussteigen: Paddelbrücke	65	Wildwassererfahrung und Tagesform	141
Paddelstütze	67	Sichern und Bergen	142
Grunds Schlag vorwärts	69	7. Planung und Durchführung von Fahrten	
Grunds schläge rückwärts	74	Längerfristige Planung	147
Bogenschlag vorwärts	76	Kurzfristige Vorbereitung	148
Bogenschlag rückwärts	78	Erkundungen »vor Ort«	149
Paddelhang	80	Fahrregeln im Wildwasser	149
Wriggen	84	Gruppenregeln für Wildwasserbefahrungen	150
Ziehschlag seitwärts (Ziehschlag Mitte)	85	Auswertung	151
Ziehschlag vorne	87	Ausgewählte Flußkarten und Flußbeschreibungen	153