

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>	<b>Ist Kanufahren gefährlich?</b>	<b>34</b>
<b>Rund ums Kanu</b>	<b>10</b>	<b>Kanufahren in Verein, Schule oder Kanuschule</b>	<b>35</b>
<b>Einsteiger-Info Kanu, Kajak und Kanadier</b>	<b>10</b>	<b>Boottransport per Auto</b>	<b>36</b>
Der Kanadier	10	<b>Bootswagen</b>	<b>37</b>
Der Kajak	14	<b>Knoten</b>	<b>38</b>
<b>Bootstypen</b>	<b>15</b>	<b>Grundlagen für Einsteiger</b>	<b>39</b>
Der Stoff, aus dem die Boote sind	16	<b>Technik des Kanufahrens</b>	<b>40</b>
Fahrverhalten	18	Zentrieren	40
Innenleben	20	Stabilisieren	41
<b>Doppel- und Stechpaddel</b>	<b>21</b>	Rotieren	42
Holzpaddel	21	Dirigieren	42
Kunststoffpaddel	22	Fixieren	44
Schränkung, Drehung, Teilbarkeit	22	Manövrieren	45
Doppelpaddel-Blattformen	24	Orientieren	46
Stechpaddel-Blattformen	24	<b>Vom Einsteiger zum Könnler</b>	<b>46</b>
Paddelschäfte	26		
Stechpaddel-Griffe	26	<b>Kajak für Einsteiger</b>	<b>49</b>
<b>Ausrüstung und Zubehör</b>	<b>27</b>	<b>Einbooten</b>	<b>49</b>
Spritzdecke und Persenning	27	Tragen des Kajaks	49
Schwimmweste	27	Ein- und Aussteigen mit Paddelbrücke	49
Lenzgefäß	28	Sitzposition	51
Wurfsack	28	<b>Paddeltechnik</b>	<b>51</b>
Kenter- und Treidelleine	29	Griffweite	52
Auftriebskörper	29	Ankanten, Auslage	52
Kniepolster	29	Bogenschlag vorwärts	53
Kleidersäcke	29	Bogenschlag rückwärts	53
Fototaschen	30	Paddelstütze	54
<b>Flicken und Reparieren</b>	<b>30</b>	Grundschatz vorwärts	54
<b>Bekleidung</b>	<b>31</b>	Grundschatz rückwärts	55
<b>Was braucht der Einsteiger?</b>	<b>32</b>	Ziehschatz Mitte	55
Anschaffungskosten	33	Duffekschlag	57
Zehn goldene Einsteigertipps	33	Steuerschlag	57
<b>Theorie ist praktisch</b>	<b>34</b>		

Schlagkombinationen	58	<b>Kehrwasserfahren</b>	77
Paddelschläge im Zweierkajak	58	Im Einerkanadier	77
		Im Zweierkanadier	79
<b>Kehrwasserfahren</b>	<b>60</b>		
Im Einerkajak	60	<b>Seilfähre (Traversieren)</b>	79
Im Zweierkajak	61		
<b>Seilfähre (Traversieren)</b>	<b>61</b>	<b>Kentern</b>	<b>80</b>
<b>Kentern</b>	<b>61</b>	<b>Kanuwandern</b>	<b>81</b>
Kentern ohne Spritzdecke	62	<b>Unterwegs auf Zahmwasser</b>	<b>82</b>
Kentern mit Spritzdecke	62	Stehende Gewässer	82
		Fließende Gewässer	83
<b>Wiedereinstieg, Kenterrolle</b>	<b>62</b>	<b>Unterwegs entlang der Küste</b>	<b>84</b>
<b>Kanadier für Einsteiger</b>	<b>64</b>	<b>Unterwegs auf Wildwasser</b>	<b>86</b>
<b>Einbooten</b>	<b>64</b>	<b>Goldene Regeln zum grünen Paddeln</b>	<b>86</b>
Abladen des Kanadiers	64	Vor der Tour	87
Tragen des Kanadiers	64	Während der Tour	87
Ein- und Aussteigen mit Paddelbrücke	65	Nach der Tour	93
Der Trimm	66		
Sitzpositionen	66	<b>Körperliche Vorbereitung</b>	<b>93</b>
<b>Paddeltechnik</b>	<b>66</b>	<b>Hindernisse, Tipps und Tricks beim</b>	
Übergreifen	67	<b>Kanuwandern</b>	<b>95</b>
Seitenwechsel	68	Treideln	95
Steuerschlag	68	Wellen	95
Grundschiag vorwärts	69	Wehre, Schleusen, Boots- und	
Grundschiag rückwärts	69	Floßgassen	96
J-Schiag	70	Fahrregeln auf Großgewässern	96
Indianerschlag	71	Buhnen und Kribben, Brücken,	
Bogenschlag vorwärts	71	Bagger und Fähren	98
Bogenschlag rückwärts	72		
Paddelstütze	72	<b>Kennzeichnungspflicht</b>	<b>98</b>
Hebelschiag	74		
Ziehschiag Mitte	74	<b>Mehrtägige Kanuwanderungen</b>	<b>99</b>
Ziehschiag vorn	74	Campingausrüstung	100
Schiagkombinationen	75	Kochutensilien	100
Paddelschläge im Zweierkanadier	76	Lebensmittel	101
		Bordapotheke	102
		Hygieneartikel	102

<b>Wenn trotz allem etwas schief geht</b>	<b>103</b>	Die bayerischen Seen	115
Unterkühlung	104	Der Bodensee	116
<b>Unterwegs mit Kindern</b>	<b>106</b>	Der Rhein	117
Der erste Ausflug mit dem Kanu	106	Der Main	118
Die richtige Ausrüstung	108	Der Spreewald	119
Learning by doing	109	Die Mecklenburger Seen	119
Sicherheit – immer mit an Bord	109	Die Lahn	120
Ehrgeiz passt nicht ins Kanu	110	Die Weser	121
Kinder sind gerne unter Kindern	110	Die Altmühl	122
<b>Mit Flussführern planen</b>	<b>112</b>	<b>Anhang</b>	<b>123</b>
Die schönsten Kanu-Reviere Deutschlands	113	DKV-Kanu-Stationen	123
Die Donau	114	Kanu-Infos	123
		Kanu-Fachberater	126