

INHALT

BEGRÜSSUNG	7	RETTUNGSWESTEN	32
1		LENZPUMPE	32
VOR DEM EINBOOTEN	8	RUNDUMLEINE UND SPANGGUMMIS	33
PADDEN IM KAJAK	9	SIGNALMITTEL	34
BOOTE UND AUSRÜSTUNG	10	TREIBANKER	34
KAJAK-WANDERN		DECKSDESIGN	35
TOURENKAJAKS	10	2	
PADDEL	11	EINBOOTEN UND PADDELSCHLÄGE	36
SPRITZDECKE	12	EINBOOTEN	37
SCHWIMMHILFE	12	TRAGEN DES KAJAKS	37
AUFTRIEBSKÖRPER	13	EIN- UND AUSSTEIGEN MIT PADDELBRÜCKE	38
BEKLEIDUNG	13	PADDELSCHLÄGE	39
WASSERDICHT VERPACKEN	15	EFFEKTIVE PADDELTECHNIK	39
FLICKEN UND REPARIEREN	16	HOHE UND FLACHE	40
BOOTSTRANSPORT	16	PADDelfÜHRUNG	
BOOTSWAGEN	17	BESCHREIBUNG DER	42
BOOTE UND AUSRÜSTUNG	18	PADDELTECHNIK	
WILDWASSERKAJAK		DIE GRUNDFORM DER SCHLÄGE	43
WILDWASSERKAJAKS	18	GRIFFWEITE UND HANDGELENK	43
DAS »RICHTIGE« BOOT	20	ANKANTEN, WEGKANTEN,	44
IM COCKPIT	21	AUSLAGE	
FUSSSTÜTZE UND PRALLPLATTE	22	BOGENSCHLAG VORWÄRTS	45
PADDEL	22	BOGENSCHLAG RÜCKWÄRTS	47
SCHWIMMWESTE	22	PADDELSTÜTZE	47
KOPFSCHUTZ	23	GRUNDSCHLAG VORWÄRTS	49
SPRITZDECKE	24	GRUNDSCHLAG RÜCKWÄRTS	50
PADDELJACKE	24	ZIEHSCHLAG MITTE	53
NEOPREN-OVERALL	25	WRIGGEN	54
TROCKENANZUG	25	ZIEHSCHLAG VORN	55
SCHUHE	25	PADDELHANG	56
WILDWASSERFÜHRER	26	DUFFEKSCHLAG	57
BOOTE UND AUSRÜSTUNG	27	SCHLAGKOMBINATIONEN	60
SEEKAJAK		PADDELSCHLÄGE IM	
SEEKAJAKS	27	ZWEIERKAJAK	63
STEUERANLAGE	29		
AUFTRIEB	30		
PADDEL	30		

3

KENTERN, ROLLEN, RISIKEN	64
<hr/>	
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	68
DIE BOGENSCHLAGROLLE	73
DIE BOGENSCHLAGROLLE RECHTS	73
DIE PROFI-ROLLE	74
DIE HANDROLLE	75
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

4

KAJAK-WANDERN	86
<hr/>	
KAJAKFAHREN – WASSERWANDERN	87
PADDELN PLANEN	87
KINDER IM KAJAK	87
TREIDELEN, TRAGEN, ROLLEN	88
WEHRE, SCHLEUSEN, BOOTSGASSEN	90
BESCHILDERUNG AUF SCHIFFFAHRTSSTRASSEN	91
AUF GROSSEN FLÜSSEN	92
UND SEEN	
BRÜCKEN, BAGGER UND FÄHREN	93

5

WILDWASSERKAJAK	94
<hr/>	
EINFÜHRUNG	95
AUF WILDEN WASSERN	95
SCHWIERIGKEITSGRADE	96
DAS GEFÄLLE	97
AUF DEM WILDFLUSS	97
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

INHALT

DIE PERFEKTE LINIE	119
KEHRWASSER	120
S-FAHRT	121
SCHRÄGWALZE, WELLEN	121
UND DECKWALZE	
VERBLOCKUNG,	122
ENGE DURCHFAHRT	
TRAVERSE	122
WASSERFALL	123
WALZE	124
POLSTER	124
SICHERHEIT UND RETTUNG	125
ABENTEUER WILDWASSER	125
FITNESS, AUSDAUER, TECHNIK	125
SCHWIMMEN IM WILDWASSER	127
HELPEN UND RETTEN	128
WURFSACK	128
RETTUNG MIT WURFSACK	129
RETTUNG AUS DEM RÜCKLAUF	130
RETTUNG MIT DER BERGELEINE	131
KLEMM- UND STECKUNFÄLLE	132
BERGEHAKEN	134

6

SEEKAJAK	136
ALLGEMEINES	137
GEZEITEN	137
TIDENKALENDER	137
TIDENSTRÖME	138
FAHRTEPLANUNG	140
ORIENTIEREN	142
DIE SEEKARTE	142
DER KURS	142
DIE PEILUNG	144
WETTERKUNDE	145
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	153
DÜNUNGS-, REFLEX-	154
UND KREUZWELLEN	
DER AUTOR	156
EIN DANK	156