

INHALT

BEGRÜSSUNG	7
<hr/>	
1	
VOR DEM EINBOOTEN	8
<hr/>	
PADDELN IM KAJAK	9
<hr/>	
BOOTE UND AUSTRÜSTUNG	10
KAJAK-WANDERN	
TOURENKAJAKS	10
PADDEL	11
SPRITZDECKE	12
SCHWIMMHILFE	12
AUFTRIEBSKÖRPER	13
BEKLEIDUNG	13
WASSERDICHT VERPACKEN	15
FLICKEN UND REPARIEREN	16
BOOTSTRANSPORT	16
BOOTSWAGEN	17
<hr/>	
BOOTE UND AUSTRÜSTUNG	18
WILDWASSERKAJAK	
WILDWASSERKAJAKS	18
DAS »RICHTIGE« BOOT	20
IM COCKPIT	21
FUSSSTÜTZE UND PRALLPLATTE	22
PADDEL	22
SCHWIMMWESTE	22
KOPFSCHUTZ	23
SPRITZDECKE	24
PADDELJACKE	24
NEOPREN-OVERALL	25
TROCKENANZUG	25
SCHUHE	25
WILDWASSERFÜHRER	26
<hr/>	
BOOTE UND AUSTRÜSTUNG	27
SEEKAJAK	
SEEKAJAKS	27
STEUERANLAGE	29
AUFTRIEB	30
PADDEL	30

RETTUNGSWESTEN	32
LENZPUMPE	32
RUNDUMLEINE UND SPANNGUMMIS	33
SIGNALMITTEL	34
TREIBANKER	34
DECKSDSIGN	35
<hr/>	
2	
EINBOOTEN UND	36
PADDELSCHLÄGE	
<hr/>	
EINBOOTEN	37
TRAGEN DES KAJAKS	37
EIN- UND AUSSTEIGEN MIT	38
PADDELBRÜCKE	
<hr/>	
PADDELSCHLÄGE	39
EFFEKTIVE PADDELTECHNIK	39
HOHE UND FLACHE	40
PADDELFÜHRUNG	
BESCHREIBUNG DER	42
PADDELTECHNIK	
DIE GRUNDFORM DER SCHLÄGE	43
GRIFFWEITE UND HANDGELENK	43
ANKANTEN, WEGKANTEN,	44
AUSLAGE	
BOGENSCHLAG VORWÄRTS	45
BOGENSCHLAG RÜCKWÄRTS	47
PADDELSTÜTZE	47
GRUNDSCHLAG VORWÄRTS	49
GRUNDSCHLAG RÜCKWÄRTS	50
ZIEHSCHLAG MITTE	53
WRIGGEN	54
ZIEHSCHLAG VORN	55
PADDELHANG	56
DUFFEKSCHLAG	57
SCHLAGKOMBINATIONEN	60
<hr/>	
PADDELSCHLÄGE IM	63
ZWEIERKAJAK	

3

KENTERN, ROLLEN, RISIKEN 64

KENTERN	65
KENTERN IM KAJAK	65
SCHWIMMEN UND TAUCHEN	65
ÜBUNGEN ZUR	66
WASSERGEWÖHNUNG	
ÜBUNGEN ZUM	66
KENTERN UND KONTROLLIERTEN	
AUSSTEIGEN	

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	76
ROBBENART	
WIEDEREINSTIEG MIT	77
SALTO RÜCKWÄRTS	
WIEDEREINSTIEG	77
MIT DEM PADDELFLOAT	

RISIKEN	79
UNTERKÜHLUNG	79
KÄLTESCHOCK	81
ERTRINKEN	83
WIEDERBELEBUNG	84

4

KAJAK-WANDERN 86

KAJAKFAHREN – WASSERWANDERN	87
PADDELN PLANEN	87
KINDER IM KAJAK	87
TREIDELN, TRAGEN, ROLLEN	88
WEHRE, SCHLEUSEN,	90
BOOTSGASSEN	
BESCHILDERUNG AUF	91
SCHIFFFAHRTSSTRASSEN	
AUF GROSSEN FLÜSSEN	92
UND SEEN	
BRÜCKEN, BAGGER UND FÄHREN	93

5

WILDWASSERKAJAK 94

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
HELFEN 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
<hr/>	
ALLGEMEINES	137
GEZEITEN	137
TIDENKALENDER	137
TIDENSTRÖME	138
FAHRTENPLANUNG	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
<hr/>	