

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Lieber Kanute</b> .....	<b>7</b>
	Was dich in diesem Buch erwartet und wie dich die kleine Ente dabei unterstützen will; Kleines Paddelwörterbuch	
<b>2</b>	<b>Vom Einbaum zum Sportboot</b> .....	<b>13</b>
	Interessantes rund um den Kanusport gestern und heute, Piktogramme, Bestenliste	
<b>3</b>	<b>Hallo Sebastian Brendel!</b> .....	<b>21</b>
	Paula macht ein Interview mit dem deutschen Olympiasieger	
<b>4</b>	<b>Bevor es losgeht</b> .....	<b>25</b>
	Ausrüstung, Grundkenntnisse, Sicherheit, Bootspflege, schrittweise lernen	
<b>5</b>	<b>Im Canadier</b> .....	<b>39</b>
	Das Boot, das Paddel, die Technik, Tipps, Technikhinweise, Steuern	
<b>6</b>	<b>Im Kajak</b> .....	<b>57</b>
	Das Boot, das Paddel, die Technik, Tipps, Technikhinweise, Steuern	
<b>7</b>	<b>Alle in einem Boot</b> .....	<b>77</b>
	Das Besondere bei Mannschaftsbooten, Positionen im Boot, Verteilung der Aufgaben, Kommandos	
<b>8</b>	<b>Was einen guten Kanuten ausmacht</b> .....	<b>83</b>
	Ziele, Kondition, Übungen zu Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Wintertraining	
<b>9</b>	<b>Rundherum gesund</b> .....	<b>103</b>
	Schlafen, Trinken, Essen, Sicherheit, Erste Hilfe, Aufwärmen	

<b>10</b>	<b>Auf zum Wettkampf</b> .....	<b>113</b>
	Checkliste, Fairplay, auf dem Campingplatz, Wettkampfbregeln, Wettkampfablauf, Tipps	
<b>11</b>	<b>Wir machen das Kanuabzeichen</b> .....	<b>125</b>
	Anforderungen für das Paula-Paddel-Abzeichen, Urkunde	
<b>12</b>	<b>Auflösungen</b> .....	<b>133</b>
	Antworten und Lösungen der Aufgaben und Rätsel	
<b>13</b>	<b>Liebe Eltern, liebe Übungsleiter, liebe Trainer</b> .....	<b>135</b>
	Einige Anmerkungen der Autorinnen zum Buch und seine Möglichkeiten	

## **Sonderseiten**

<b>Persönliche Seite</b> .....	<b>10/11</b>
<b>Im Notfall reagieren</b> .....	<b>32/33</b>
<b>Rätselseite</b> .....	<b>36/37</b>
<b>Verkehrsregeln auf dem Wasser</b> .....	<b>54/55</b>
<b>Kanuquiz</b> .....	<b>80/81</b>
<b>Planung ist alles</b> .....	<b>100/101</b>
<b>Muskelkater</b> .....	<b>110/111</b>
<b>Mein Wettkampf</b> .....	<b>112</b>
<b>Wettkampftagebuch</b> .....	<b>122-123</b>

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.