

Inhalt

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

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

Sonderseiten

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

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.