

Inhalt

Begrüßung	7
------------------------	---

Vor dem Einbooten	8
--------------------------------	---

Paddeln im Kajak	9
------------------------	---

Boote und Ausrüstung

Kajak-Wandern	10
----------------------------	----

Tourenkajaks	10
Paddel	11
Spritzdecke	12
Schwimmhilfe	13
Auftriebskörper	13
Bekleidung	14
Wasserdicht verpacken	15
Flicken und Reparieren	16
Bootstransport	16
Bootswagen	17

Boote und Ausrüstung

Wildwasserkajak	18
------------------------------	----

Wildwasserkajaks	18
Das »richtige« Boot	20
Im Cockpit	21
Fußstütze und Prallplatte	22
Paddel	22
Schwimmweste	23
Kopfschutz	24
Spritzdecke	24
Paddeljacke	24
Neopren-Overall	25
Trockenanzug	25
Schuhe	25
Wildwasserführer	26

Boote und Ausrüstung

Seekajak	27
-----------------------	----

Seekajaks	27
Steueranlage	29
Auftrieb	30
Paddel	31
Rettungswesten	32
Lenzpumpe	32
Rundumleine und Spanngummis	33
Signalmittel	33
Treibanker	34
Decksdesign	35

Einbooten und Paddelschläge	36
--	----

Einbooten	37
------------------------	----

Tragen des Kajaks	37
Ein- und Aussteigen mit	38
Paddelbrücke	

Paddelschläge	39
----------------------------	----

Effektive Paddeltechnik	39
Hohe und flache Paddelführung	40
Beschreibung der Paddeltechnik	42
Die Grundform der Schläge	42
Griffweite und Handgelenk	43
Ankanten, Wegkanten, Auslage	44
Bogensschlag vorwärts	45
Bogensschlag rückwärts	46
Paddelstütze	47
Grunds Schlag vorwärts	49
Grunds Schlag rückwärts	50
Ziehschlag Mitte	51
Wriggen	54
Ziehschlag vorn	55
Paddelhang	55
Duffekschlag	57
Schlagkombinationen	60

Paddelschläge im Zweierkajak	63
---	----

Kentern, Rollen, Risiken	64
---------------------------------------	----

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	67
Die Bogenschlagrolle	73
Die Bogenschlagrolle rechts	73
Die Profi-Rolle	74
Die Handrolle	74
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

Kajak-Wandern.....	86
Kajakfahren – Wasserwandern	87
Paddeln planen	87
Kinder im Kajak	87
Treideln, Tragen, Rollen	89
Wehre, Schleusen, Bootsgassen	90
Beschilderung auf Schifffahrtsstraßen..	91
Auf großen Flüssen und Seen	92
Brücken, Bagger und Fähren	93

Wildwasserkajak	94
------------------------------	-----------

Einführung	95
Auf wilden Wassern	95
Schwierigkeitsgrade	95
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

Die perfekte Linie.....	119
Kehrwasser	119
S-Fahrt	120
Schrägalze, Wellen	121
und Deckwalze	
Verblockung, enge Durchfahrt	121

Traverse	122
Wasserfall	123
Walze.....	124
Polster.....	124

Sicherheit und Rettung.....	124
Abenteuer Wildwasser	124
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.....	133
Bergehaken	134

Seekajak	136
-----------------------	------------

Allgemeines	137
Gezeiten	137
Tidenkalender	137
Tidenströme	138
Fahrtplanng	140

Orientieren.....	142
Die Seekarte	142
Der Kurs	144
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	154
Dünungs-, Reflex- und Kreuzwellen ..	155

Dank	156
-------------------	------------