

Einleitung	11
-------------------	----

Zur Geschichte des Kanusports in Deutschland	15
---	----

1.1	Anfänge des Kanusports in Deutschland	15
1.2	Kanusport nach dem 2. Weltkrieg	17
1.3	Slalom und Wildwasserrennsport im Wandel	19
1.4	Neubeginn im Kanu-Polo und Kanu-Segel	20
1.5	Neue Boote eröffnen neue Möglichkeiten	20

Vom Bewegungslernen zur Vermittlung	23
--	----

2.1	Betrachtungsweisen von Bewegung	23
2.2	Bewegungslernen	24
2.3	Gestaltung des Lernprozesses	26
2.4	Vermittlung	30
2.5	Zusammenfassung	32

Wasser	33
---------------	----

3.1	Wasser als Medium des Antriebs	34
3.1.1	Auftrieb	34
3.1.2	Widerstand beim Fahren	36
3.1.3	Antrieb	37

3.2	Wasser als Gewässer	41
3.2.1	Bewegtes Wasser – Strömung	41
3.2.2	Bewegtes Wasser – Wellen	44

3.3	Bedingungen auf dem Wasser	47
3.3.1	Flussverbauungen und Überwindungsmöglichkeiten	47
3.3.2	Verkehrsregelungen und Ordnungen	53

Material im Kanu-Freizeitsport	55
---------------------------------------	----

4.1	Boote	55
4.1.1	Konstruktionsmerkmale und Fahreigenschaften	58
4.1.2	Ausstattung	64
4.2	Paddel	65
4.3	Bekleidung	68
4.4	Wasserdicht packen	72

4.5	Pflege und Lagerung	73
-----	---------------------	----

4.6	Material-Check	76
-----	----------------	----

4.7	Transport	78
4.7.1	Transport auf dem PKW	78
4.7.2	Bootstransport per Anhänger	81

Einstiege in den Kanusport	83
5.1 Grundlagen aller Einstiege	84
5.1.1 Ausrüstung und Material für Einstiege	84
5.1.2 Die Lernatmosphäre vor den ersten Paddelschlägen	91
5.1.3 Kenterungen	93
5.1.4 Einsteigen in das Boot	97
5.1.5 Organisationsformen von Gruppen	100
5.2 Einstieg auf dem Zahmwasser	104
5.2.1 Lernort, Material und methodisches Herangehen	104
5.2.2 Erste Ideen ohne Paddel entwickeln und erspüren	104
5.2.3 Von der Schlangenlinie zum Geradeausfahren	105
5.2.4 Gespür für Boot und Paddelbewegung schärfen	105
5.2.5 Das Boot stabilisieren und Gleichgewicht halten	107
5.2.6 Die Perspektive ändern: Rückwärts fahren	108
5.2.7 Neue Manöver: Seitwärts fahren, Kraftwirkungen am Paddel erfahren	109
5.2.8 Ökonomischer paddeln	110
5.2.9 Weiterführende Perspektiven	111
5.3 Spielerischer Einstieg	112
5.3.1 Funktionale Anforderungen	113
5.3.2 Lernort, Material und methodisches Herangehen	113
5.3.3 Spielerisch einen Einstieg finden	114
5.3.4 Spielerische Übungen unter Wasser im Boot	116
5.3.5 Spiele und Übungen zum Antreiben und Steuern	116
5.3.6 Spielerische Übungen zum Balancieren	120
5.3.7 Spiele für unterwegs	121
5.3.8 Ballspiele	122
5.4 Einstieg auf dem Wildwasser	126
5.4.1 Funktionale Anforderungen	127
5.4.2 Lernort	127
5.4.3 Material	128
5.4.4 Lerngruppe	129
5.4.5 Methodisches Herangehen	130
5.4.6 Schwimmend erste Erfahrungen sammeln	132
5.4.7 Mit dem Boot erste Erfahrungen sammeln	135
5.4.8 Erste Fließstrecken befahren	138
5.4.9 Kehrwasser aus der Fahrt erreichen	142
5.4.10 Radius und Drehung beim Kehrwasserfahren kontrollieren	144
5.4.11 Leicht verblockte Fließstrecken	144
5.4.12 Leichte Schwallstrecken	145
5.4.13 Tipps und Tricks	146
5.4.14 Differenzierung von Anforderungen auf einer Strecke oder die Herausforderungen auf leichtem Wildwasser entdecken	148

Paddeltechniken im Kajak	151
6.1 Die Situation auf dem Wasser kontrollieren	154
6.1.1 Richtungsstabil vorwärts paddeln (Kombination aus Grunds Schlag und Bogenschlag vw)	154
6.1.2 Bremsen und Abstoppen (Konterschlag)	157
6.1.3 Balance im Boot unterstützen (Paddelstütze)	158
6.2 Das Boot antreiben	159
6.2.1 Kontinuierlich vorwärts oder rückwärts paddeln (Grunds Schlag/gerader Paddelschlag vw und rw)	161
6.2.2 Das Boot aus dem Stand beschleunigen	163
6.2.3 Schnell vorwärts paddeln (Power Stroke)	164

6.3	Das Boot dirigieren	166
6.3.1	Bewegungsrichtungen des Bootes deutlich ändern (Heckhebel oder Konterschlag)	166
6.3.2	Eine Kurve fahren (Ankanten, Ziehschlag vorn)	166
6.3.3	Seitwärts fahren (Ziehschlag Mitte, Wriggen)	170
	<i>Elke Grunwald</i>	
6.4	Aus dem Wasser wieder in das Boot einsteigen (Wiedereinstiegstechniken)	172
6.4.1	T-Lenzung	172
6.4.2	Paralleleinstieg	173
6.4.3	Heel-Hook	174
6.4.4	All-In-Strategie	174
	<i>Steffen Schiedek, Dieter Singer, Johannes Wohlers</i>	
6.5	Selbständig das Boot nach Kenterungen aufrichten (Kenterrolle)	175
6.5.1	Strukturelle und mechanische Hintergründe zur Kenterrolle	176
6.5.2	Kenterrolle lernen	177
6.5.3	Varianten der Kenterrolle	186
6.5.4	Kenterrolle für fortgeschrittene Lernende	187

Canadier, Drachenboot und SUP 189

	<i>Falk Bruder, Johannes Wohlers</i>	
7.1	Canadierfahren	189
7.1.1	Grundlagen	190
7.1.2	Lernorte und methodisches Herangehen	194
7.1.3	Lernaufgaben im Canadier	194
7.1.4	Paddeltechnik im Canadier	198
7.1.5	Mannschaftstaktik	203
7.1.6	Steuern im großen Mannschaftscanadier	204
7.1.7	Weiterführende Paddeltechniken	205
	<i>Jörg Gentner, Johannes Wohlers</i>	
7.2	Kanu-Drachenboot	206
7.2.1	Entwicklung der Drachenbootwettkämpfe	207
7.2.2	Material und Ausrüstung	208
7.2.3	Lernorte und methodisches Herangehen	208
7.2.4	Lernaufgaben im Drachenboot	210
7.2.5	Paddel- und Steuertechnik im Drachenboot	214
	<i>Olaf Schwarz, Johannes Wohlers</i>	
7.3	Stand-Up-Paddling	216
7.3.1	Paddeln im Stehen oder Wellenreiten mit Paddel?	216
7.3.2	Grundlegendes	217
7.3.3	Lernorte und methodisches Herangehen	221
7.3.4	Lernaufgaben beim SUP	221
7.3.5	Paddeltechniken	226
7.3.6	SUP-Fitness	231
7.3.7	SUP-Polo	231
7.3.8	SUP im Wildwasser	232
7.3.9	SUP Wellenreiten	232
7.3.10	Wettkämpfe im SUP	233
7.3.11	Sicherheit beim SUP	233

Perspektiven des Kanusports 237

	<i>Oliver Rausch</i>	
8.1	Faszination Zahmwasser	237

8.1.1	Reviere	238
8.1.2	Touren	244
8.1.3	Wettkämpfe	246
8.1.4	Wanderfahrerabzeichen	247
	<i>Jürgen Gerlach, Johannes Wohlers</i>	
8.2	Wildwasser	248
8.2.1	Charakteristika von Wildflüssen	248
8.2.2	Hydro-Topographie und Bewältigungsstrategien	252
8.2.3	Sicherheit im Wildwasser	256
	<i>Jutta Kaiser</i>	
8.2.4	Kanu-Freestyle	257
8.3	Faszination Küste und Großgewässer	260
	<i>Elke Grundwald</i>	
8.3.1	Seekajak	260
	<i>Kim Engelmohr, Johannes Wohlers, Henrik Andre</i>	
8.3.2	Ocean-Sports	265
	<i>Björn Wende</i>	
8.4	Kanu-Polo	274

Hans-Peter Wagner

Kanusport als Leistungssport – Eindrücke aus dem Wettkampfsport	285
--	-----

Dennis Drieschner, Johannes Wohlers

Training für Freizeit-Kanuten	291
10.1 Trainingsprinzipien für den Freizeitsport	291
10.2 Leistungsparameter und allgemeine Trainingsgestaltung im Kanu-Freizeitsport	292
10.2.1 Ausdauer	292
10.2.2 Kraft	293
10.2.3 Schnelligkeit	294
10.2.4 Beweglichkeit	294
10.3 Trainingsgestaltung auf dem Wasser	295
10.3.1 Intensitätssteuerung	295
10.3.2 Belastungsdauer	297
10.3.3 Trainingsformen	298
10.4 Trainingsbeispiele	300
10.4.1 Touring oder Wanderfahrten	300
10.4.2 Wildwasser	301
10.5 Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit für den Kanusport	302
10.5.1 Kräftigungsübungen	302
10.5.2 Beweglichkeitstraining	305

Gernot Willscheid, Johannes Wohlers

Medizinische Perspektiven im Kanusport		309
11.1	Schulter	310
11.2	Wirbelsäule	311
11.3	Untere Extremitäten	314
11.4	Kniegelenk	314
11.5	Handgelenk	315

11.6	Kalte Luft	316
11.7	Kaltes Wasser	317
11.8	Sonne	319

<i>Doris Kretzschmar, Henning Müller</i>		
	Kanusport inklusiv	321

<i>Henning Müller</i>		
12.1	Kanusport unter der Bedingung von Sehbeeinträchtigung und Blindheit	323
<i>Peter Fieber, Sonja Jussen, Johannes Wohlers</i>		
12.2	Kanusport unter der Bedingung von Hörbeeinträchtigung	326
<i>Christel Schlisio</i>		
12.3	Kanusport unter der Bedingung von Körperbehinderung	329
<i>Doris Kretzschmar</i>		
12.4	Kanusport unter der Bedingung einer geistigen Behinderung	333

<i>Steffen Schiedek</i>		
	Umwelt- und natursensibles Verhalten im Kanusport	337

13.1	Ansätze zur Konfliktlösung	338
13.2	Bildung für nachhaltige Entwicklung im Kanusport	340
13.3	Externe Perspektive: Freizeit-Tourismus – die „Unerreichbaren“?	344

	Bildungsperspektiven im Kanusport	345
--	--	-----

<i>Dieter Reinmuth</i>		
14.1	Der Deutsche Kanu-Verband	345
14.2	Der Bundesverband Kanu	349
<i>Anne-Christine Büteröwe, Kim Paul</i>		
14.3	Aus- und Fortbildung im Kanusport	351
14.3.1	DKV-Schulungen	352
14.3.2	DOSB-Lizenzausbildungen im Kanusport	353
14.3.3	Vorstufenqualifikationen und eigene Ausbildungen des DKV	355
14.3.4	Ausbildung in anderen Verbänden und Vereinigungen	355
<i>Gabriele Koch</i>		
14.4	Der Europäische-Paddel-Pass	356
14.4.1	Entstehung und Zielsetzungen	356
14.4.2	Der EPP Deutschland	357
14.4.3	Chancen für Vereine	359

Anhang

Glossar	361
Der Herausgeber	365
Die Autorinnen und Autoren	366