Kanu Praxis
Dieter Singer

Wildwasserfahren

Vom Einsteiger zum Profi

Thomas Kettler Verlag

Kanu Praxis Wildwasserfahren

Vom Einsteiger zum Profi

1. Auflage Januar 2014

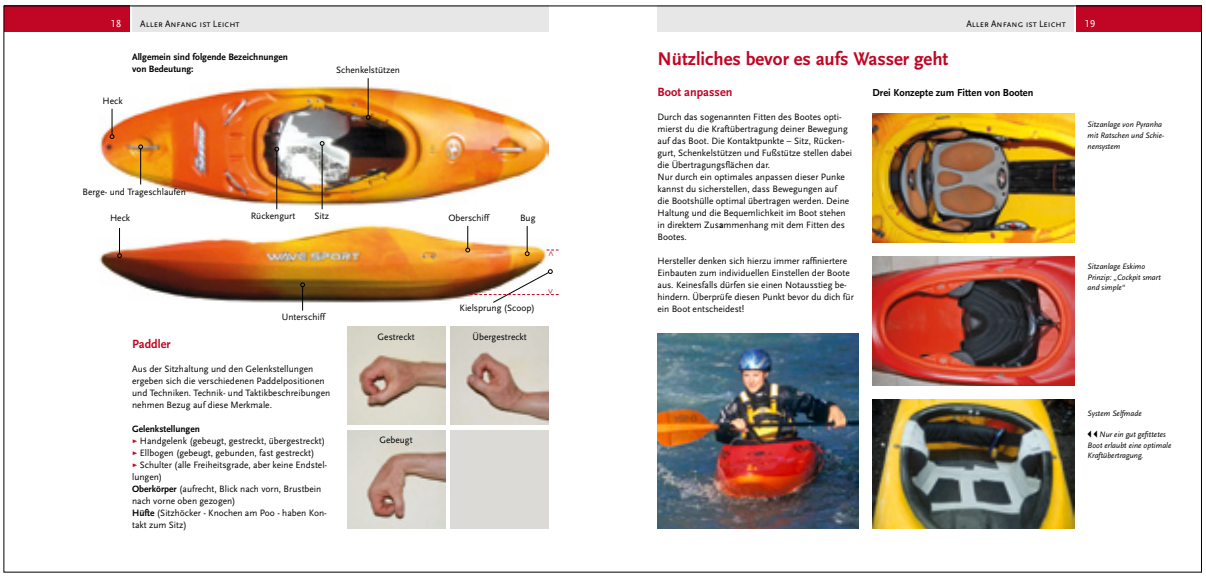
Inhalt

- Alles Wichtige zur Ausrüstung
- Paddeltechniken
- Fluss- und Strömungslehre
- Sicherheit im Wildwasser
- Paddeln im Team
- Material-Know-How

Illustriert mit vielen anschaulichen Farbfotos.

Über den Autor

Dieter Singer, Kajaklehrer und Lehrtrainer beim Bundesverband Kanu e. V., gibt sein Wissen seit über 20 Jahren an Kanuschüler und angehende Kanulehrer weiter.



18 Aller Anfang ist Leicht

Allgemein sind folgende Bezeichnungen von Bedeutung:

Schenkelstützen, Heck, Berge- und Trageschlaufen, Rückengurt, Sitz, Oberschiff, Bug, Heck, Unterschiff, Kielsprung (Scoop)

Paddler

Aus der Sitzhaltung und den Gelenkstellungen ergeben sich die verschiedenen Paddelpositionen und Techniken. Technik- und Taktikbeschreibungen nehmen Bezug auf diese Merkmale.

Gelenkstellungen

- Handgelenk (gebeugt, gestreckt, übergestreckt)
- Ellbogen (gebeugt, gebunden, fast gestreckt)
- Schulter (alle Freiheitsgrade, aber keine Endstellungen)

Oberkörper (aufrecht, Blick nach vorn, Brustbein nach vorne oben gezogen)
Hüfte (Sitzhöcker - Knochen am Poo - haben Kontakt zum Sitz)

Gestreckt | Übergestreckt | Gebeugt

19 Aller Anfang ist Leicht

Nützliches bevor es aufs Wasser geht

Boot anpassen

Durch das sogenannten Fitten des Bootes optimierst du die Kraftübertragung deiner Bewegung auf das Boot. Die Kontaktpunkte – Sitz, Rückengurt, Schenkelstützen und Fußstütze stellen dabei die Übertragungsflächen dar.
Nur durch ein optimales anpassen dieser Punke kannst du sicherstellen, dass Bewegungen auf die Bootshülle optimal übertragen werden. Deine Haltung und die Bequemlichkeit im Boot stehen in direktem Zusammenhang mit dem Fitten des Bootes.

Hersteller denken sich hierzu immer raffiniertere Einbauten zum individuellen Einstellen der Boote aus. Keinesfalls dürfen sie einen Notausstieg behindern. Überprüfe diesen Punkt bevor du dich für ein Boot entscheidest!

Drei Konzepte zum Fitten von Booten

Sitzanlage von Pyranha mit Ratschen und Schienensystem

Sitzanlage Eskimo Prinzip „Cockpit smart and simple"

System Selfmade

Nur ein gut gefittetes Boot erlaubt eine optimale Kraftübertragung.

20 Aller Anfang ist Leicht

Tragen des Bootes

Auch wenn moderne Wildwasserboote heute keine 30 kg mehr wiegen, ist es trotzdem anstrengend sein Boot vom Auto zum Bach zu tragen.
Die meisten Paddler bevorzugen es ihr Boot alleine zu schultern.

Dies funktioniert am Besten so:
Stell dich frontal und mittig zum Boot. Hebe das Boot jetzt auf deine Oberschenkel und lege es dort ab. Gib dem Boot mit dem heckzugewandten Bein Schwung und lege es dann auf der Schulter ab.
Das Paddel kannst du leicht mit dem Fuß hochkicken. Wer Rückenproblemen vorbeugen will, sollte darauf achten aus den Beinen und mit geradem Rücken zu heben. Gibt es längere Strecken zu tragen z.B. gesperrte Forstwege, lohnt es sich über einen Bootswagen nachzudenken.

Bildserie links: Hebe das Boot auf den Oberschenkel

Bildserie rechts: Lege das Boot dann auf der Schulter ab. Das Paddel kann man leicht mit dem Fuß hochkicken

21 Aller Anfang ist Leicht

Die Spritzdecke

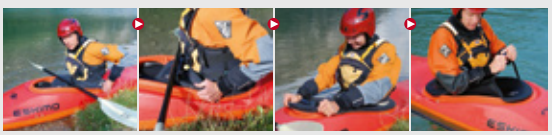
Sie verhindert das **Eindringen von Wasser ins Boot** und ist für das Wildwasserfahren unverzichtbar. Neoprenspritzdecken haben sich wegen ihrer Elastizität und ihrer wärmenden Funktion durchgesetzt.

Sie lässt sich am einfachsten schließen wenn sie nass ist. Zuerst legst du sie über das hintere Drittel des Süllrands, dann spannst du sie mit beiden Händen leicht an, fixierst sie mit den Ellbogen und ziehst sie gleichmäßig über den vorderen Bereich.

Kontrolliere, ob sie wirklich geschlossen ist und das Band zum Öffnen sichtbar außen liegt.
Zum Öffnen ziehst du, bei Modellen mit Griffschlaufe vorne, schräg nach vorne oben und bei Modellen mit querlaufendem Gurtband auf dich zu.

Mit den Knien kannst du die Spritzdecke von unten aufdrücken und das Öffnen unterstützen.
Die Spritzdecke sollte gut sitzen, aber auch gut zu öffnen sein. Wenn du sie an Land nicht aufbekommst, dann kauf dir eine andere.

Die Spritzdecke verhindert das Eindringen von Wasser ins Boot und ist für das Wildwasserfahren unverzichtbar.



Fang mit dem Schließen hinten an... *ab Hüfthöhe wird die Spritzdecke unter Spannung nach vorne gezogen...* *und zum Schluß seitlich geschlossen.* *Zum Öffnen am Gurtband oder an der Frontschlaufe ziehen.*

Warengruppe: 1 443

ISBN 978-3-934014-19-0 • 148 Seiten • Format 22 x 21 cm • Hardcover mit Fadenheftung

1. Auflage Januar 2014 **Euro 24,90 (D)**