Paddeltechnik für Einsteiger

Im Kanadier sitzt die Person mit Gefühl fürs Steuern hinten – vorne gibt der Bug den Takt vor.

1 Einsteigen und Aussteigen

- Boot parallel zum Ufer legen, eine Person hält es fest.
- Tief einsteigen: in die Mitte treten, Hände auf beide Bordwände, sofort hinsetzen.
- Aussteigen in umgekehrter Reihenfolge – nie auf die Bordwand stellen.

2 Paddel richtig halten

Eine Hand oben auf dem Knauf, die andere eine gute Handbreit über dem Blatt. Vorne und hinten paddeln auf verschiedenen Seiten – dann fährt das Boot geradeaus.

3 Die Grundschläge

Vorwärts	Blatt vorne ganz eintauchen, am Boot entlang bis zur Hüfte ziehen, herausheben.
Rückwärts	Umgekehrt: hinter der Hüfte eintauchen und nach vorne drücken – zum Bremsen und Zurücksetzen.
Ziehschlag	Paddel seitlich weit weg einsetzen und zum Boot heranziehen – das Boot rutscht zur Seite.
Bogenschlag	Weiter Bogen von vorne nach hinten – dreht das Boot zur Gegenseite.
J-Schlag (hinten)	Vorwärtsschlag, am Ende das Blatt nach außen drehen und kurz abdrücken – hält den Kanadier auf Kurs.

4 Strömung lesen

Das tiefe Wasser liegt meist in der Außenkurve; fahren Sie in der Kurvenmitte und halten Sie Abstand zu überhängenden Ästen. Hindernisse früh ansteuern statt spät ausweichen.

5 Wenn Sie kentern

- Ruhe bewahren – die Schwimmweste trägt Sie.
- Immer **flussaufwärts** vom Boot bleiben, nie zwischen Boot und Hindernis.
- In der Strömung auf dem Rücken treiben, Füße voraus, dann ans Ufer schwimmen.
- Zuerst Menschen, dann Boot und Paddel – Ausrüstung lässt sich ersetzen.