

Canadiertechnik leicht zu lernen für Jeden!

Sicheres und umweltfreundliches Kanufahren

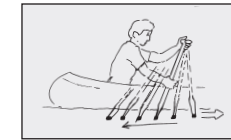
(Kurzinformation)

- Informieren Sie sich vor der Tour was Sie erwartet.
- Paddeln Sie nie ein unbekanntes oder schweres Gewässer alleine.
- Informieren Sie jemanden über Ihre beabsichtigte Tour.
- Nutzen Sie Schwimmwesten und Kälteschutzbekleidung.
- Rettungswesten für Kinder sollten Sie unbedingt verwenden.
- Packen Sie Wertsachen in Tonnen und Packsäcke. Binden Sie diese im Kanu fest. Sie bringen zusätzlichen Auftrieb.
- Beachten Sie die Regeln des Naturschutzes und betreten Sie Privatbesitz nur mit Genehmigung.
- Kein Alkohol auf dem Wasser.

Erste Schritte und Paddelschläge

Tips für Neueinsteiger

- Halten Sie beim Einsteigen in das Kanu immer den Körperschwerpunkt niedrig. Halten Sie sich am besten gleichzeitig am Kanu und dem Ufer fest und lassen gegebenenfalls Ihren Partner das Boot stabilisieren. Nutzen Sie Ihr Paddel, um sich am Ufer abzustützen.
- Paddeln Sie immer auf versetzten Seiten, wenn Sie zu zwei oder mehr Personen im Kanu sitzen. Dadurch liegt Ihr Kanu ruhig. Wechseln Sie die Paddelseite nur in Abstimmung mit Ihrem Partner.
- Starten Sie erst einmal mit geringem Krafteinsatz. Sie werden staunen, wie leicht und schnell Ihr Gatz-Canadier läuft und können so Kurskorrekturen besser üben.
- Primär steuert der Heckpaddler, der vorne Sitzende weist auf Hindernisse hin und kann den Heckpaddler mit Ziehschlägen unterstützen.
- Fangen Sie am besten auf einem See oder einem ruhigen Fließgewässer an zu lernen.
- Tasten Sie sich langsam an leichte Schwierigkeiten heran. Nutzen Sie Schwimmwesten, etc. auf jeden Fall für Kinder und am besten auch für sich selbst. Gewöhnen Sie sich an das Kanu und an die Abstimmung mit dem Partner.
- Tragen Sie Kleidung, die sich im Falle einer Kenterung nicht vollsaugt und entsprechende Schuhe/Sportsandalen.
- Nutzen Sie Technikliteratur („Der Canadier“) und auch Lehrvideos zum einfachen und schnellen Lernen.
- Fragen Sie bei uns, oder besuchen Sie einen Kanukurs wenn Sie Schwierigkeiten haben. Wir helfen gerne, auch mit Kanuschuladressen - viel Erfolg!



Grundschlag vorwärts: Die obere Hand führt den Paddelgriff in Schulterhöhe nach vorne, während die untere Hand den Paddelschaft nach hinten zieht. Der Oberkörper dreht sich dabei mit nach außen. Das Paddel wird dicht am Boot geführt. Der Paddelschlag für maximalen Vortrieb.



Bogenziehschlag vorne/hinten: Verwendet um den Bug zur Seite zu ziehen, z.B. um einem Hindernis auszuweichen. Das Paddel wird vor dem Körper, möglichst weit von der Bordwand entfernt, parallel zum Boot eingetaucht und mit seiner Fläche Richtung Bootswand gezogen. In einem Bogen geführt, geht der Schlag in den Grundschlag über. Ohne Bogen, d.h. nur in Linie zur Bordwand, verwendet man den Schlag als Ziehschlag zum seitlichen Versetzen des Kanus. Den Schlag kann der Heckpaddler auch einsetzen.



copyright by Gatz-Kanus, D-51069 Köln

Kanufahren ist kinderleicht!



Richtig einsteigen s.o.

Das Paddel

Beobachten Sie Ihr Paddel. Sie werden feststellen, daß Sie sich in erster Linie mit dem Boot am Paddelblatt vorbeiziehen. Wer das verstanden hat, hat es mit der Technik einfacher, denn an dem Fixpunkt Paddel kann man sich abstoßen, heranziehen, vorbeiziehen,

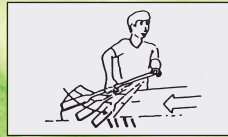
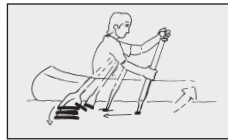
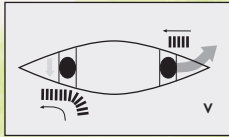
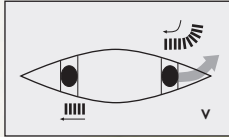
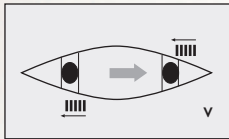
copyright by Gatz-Kanus, D-51069 Köln

Seilfähre:

Die Technik der Seilfähre nutzt man, um in der Strömung ein Kanu parallel zu versetzen. Entweder um einem Hindernis auszuweichen oder um die Flußseite zu wechseln. Bei der Seilfähre rückwärts wird das Bootsheck in die Strömung gerichtet und durch Rückwärtsschläge, kleine Korrekturschläge und unter Mithilfe des vorbeiströmenden und auf das Heck drückenden Wassers seitlich versetzt. Bei der Seilfähre vorwärts stellt man den Bug gegen die Strömung.

Angler sollten weiträumig umfahren werden. Ebenso ist ein ausreichender Abstand von Wasservögeln und Nistzonen im Uferbereich wichtig.

In wenigen Schritten zum Erfolg – in 15 Minuten!

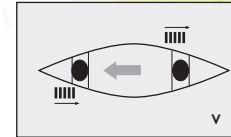
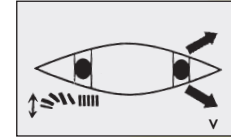
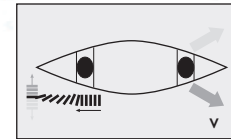


Steuergrundsatz: Egal ob alleine oder zu mehreren im Boot – der Schlag um Kurskorrekturen leicht durchzuführen. Bevor das Paddel mit dem Vorwärtsschlag ganz durchgezogen ist, drehen Sie es nach außen, so daß das Blatt parallel zur Bordwand liegt. Durch Wegdrücken oder Ranziehen des Paddels, das wie eine Ruderpinne wirkt, reagiert das Kanu. Dieser Schlag läßt sich sehr leicht lernen

J-Schlag: Schwieriger zu erlernen als der Grundsteuerschlag, aber günstiger einzusetzen, wenn Sie ohne die kurze Unterbrechung durch die Kurskorrektur, kontinuierlich paddeln möchten. Das Paddelblatt wird mit der Druckseite nach außen gedreht (von oben ist diese Bewegung J-förmig) und dabei aus dem Wasser gezogen. Die Dosierung der Drehung und des Drucks und des abfließenden Wassers ermöglicht schnelle Kurskorrekturen in fließender Bewegung.

Grundschlag rückwärts: Im Prinzip der umgedrehte Bewegungsablauf des Vorwärtsschlags. Das Paddel wird hinter dem Körper eingesetzt und zur Bootsspitze gedrückt. Wird z.B. bei Annäherung an Hindernisse und zur Seilfähre rückwärts gebraucht.

copyright by Gatz-Kanus, D-51069 Köln



Ausstieg:

Hinterlassen Sie keine Spuren, nehmen Sie bitte mit zurück, was Sie mitgebracht haben. Der Nächste freut sich.

Paddelstütze:

Wenn Sie Ihr Paddelblatt möglichst flach auf das Wasser legen, haben Sie im Prinzip einen Ausleger für noch mehr Sicherheit. Hin- und her bewegen der Fläche verstärkt die Stützwirkung.

Helfen Sie wenn andere Paddler in Gefahr sind! Nutzen Sie den **Wurfsack** um Seil zu Schwimern zu werfen.

Kehrwasser/Anlegen:

Gegenläufige Strömungen in Ufernähe oder hinter Felsen heißen kehrwasser. In ein Kehrwasser fährt man indem sich der Bugpaddler mit einem Bogenschlag nach außen legt und das Kanu mit Hilfe des Heckpaddlers und kräftigen Steuerschlägen mit Hilfe der Kehrwasserströmung gegen die Hauptströmung dreht. Das Anlanden, wenn kein flaches Ufer vorhanden ist, ist dadurch vereinfacht. Die gleiche Technik setzt man für das Drehen auf der Stelle ein.

Das Umtragen von Biberdämmen, Wehren und anderen Hindernissen geht am einfachsten mit einem Bootswagen. Das Kanu wird im vorderen Drittel mit dem Wagen unterstützt. Bei leichten Kanus können Sie den Trageholm nutzen. Man kann auch das Kanu über das Knie legen, hochdrehen und auf eine Schulter hängen.

Zu zweit trägt man ein Kanu am besten unter den Bootsspitzen, Handschlaufen sind in erster Linie als Griffpunkt beim Anlanden am Ufer gedacht.

Nicht stören! Paddler liest „Der Canadier“ – eines der meistverkauften Technikbücher weltweit

Das Kanu auf das Auto laden.

Im Wasser merken Sie das Bootsgewicht kaum. Auch an Land ist das Aufladen selbst großer Kanus mit der richtigen Technik und dem Ausnutzen der Hebelgesetze kein Problem. Der stärkere Partner greift das Boot mehr zur Mitte hin im Süllrand und der schwächere Partner hilft das Kanu zu drehen und zu stabilisieren. Hier entsteht schnell eine Kraftverteilung von 1/3 zu 2/3 oder günstiger. Selbst das alleine Aufladen ist möglich indem erst die eine Bootsspitze auf das Dach, bzw. den Trägerholm, gelegt wird und dann das Boot von der anderen Spitze aus nachgeschoben wird. Dachträgerrollen machen das noch leichter.



Der Canadier erlaubt eine Vielzahl von bequemen Sitzmöglichkeiten. Viel Spaß!