Umgang und Fahren mit dem Kanu

Wie man richtig paddelt und Strömungen passiert.

Kleine Gewässerkunde

- Kehrwasser/ Gegenstrom: Befindet sich in Innenkurven/ -bögen; bzw. nach Hindernissen. Das Wasser kehrt dort um und entwickelt eine Gegenströmung. Diese kann man gut nutzen um kurz zu „parken“ oder um einzusteigen.
- Es gibt 3 Zahmwasser- und 3 Wildwasserstufen. Man sollte nur die befahren, denen man gewachsen ist.

Ein- und Aussteigen

- Der Steuermann steigt immer zu letzt ein und zuerst aus.
- In fließendem Gewässer wird das Heck des Kanus zuerst zu Wasser gelassen und man startet gegen die Strömung.
- In stehendem Gewässer bringt man gewöhnlich den Bug zuerst zu Wasser und legt später mit dem Bug zuerst wieder an.

Einfache Paddeltechniken

Grundschlag

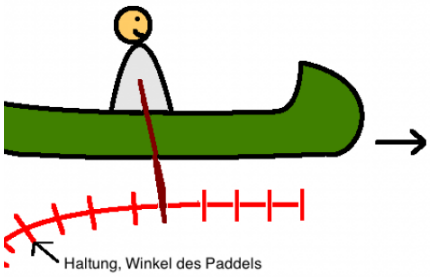
Rechts paddeln: Zunächst geht der rechte Arm stracks nach vorn, so als wolle er jemand eins vor den Latz geben. Die rechte Schulter macht die Bewegung mit und der ganze Oberkörper dreht sich in der Taille hinterher, um die beiden zu unterstützen. Das Paddelblatt greift nach vorn und sticht nahe der Bordwand und im rechten Winkel zu ihr steil ins Wasser ein. Wenn es weder spritzt noch platscht, dann stimmt 's. Nun gilt es, das Blatt parallel zur Bordwand kräftig und gleichmäßig nach hinten zu ziehen (es soll dabei ganz im Wasser sein, aber die untere Hand soll nicht nass werden). Dazu dreht sich der Oberkörper in der Taille etwas nach rechts, die rechte Schulter geht nach

hinten und die linke kommt vor. Die untere (rechte) Hand wird nur wenig nach hinten gezogen (etwa bis der Ellbogen neben dem Körper liegt). Sie dient in erster Linie als Druckpunkt oder Widerlager, während die obere Hand den Paddelknauf kräftig nach vorn stößt und dabei die Hebelwirkung nutzt. Hebelwirkung – das ist der Knackpunkt eines effizienten und kräfteschonenden Schlags. Hat das Blatt die Höhe der eigenen Sitzposition passiert, so wird es aus dem Wasser gehoben, mit der oberen Hand so gedreht, dass es mit der Außenkante nach vorn flach durch die Luft wieder in Richtung Bug geführt werden kann (geringer Luftwiderstand), worauf sich die gleiche Prozedur wiederholt.

J-Schlag

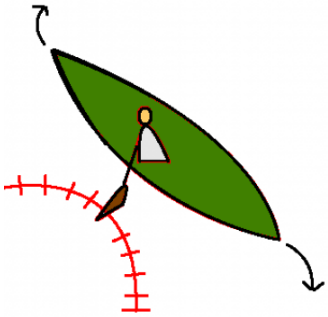
Es ist der wichtigste Schlag, um ein Kanu auf geradem Kurs zu halten.

Paddel wie beim Grundschlag beginnen, jedoch weiter am Körper vorbei nach hinten führen. Dabei die aktive Seite (Ziehseite) des Blattes mit der oberen Hand parallel zur Bordwand nach außen gedreht (Handrücken) vom Boot wegdrücken. Dabei kann die untere Hand an den Rand gelehnt und gehebelt werden oder man kann es frei aus der Hand machen.



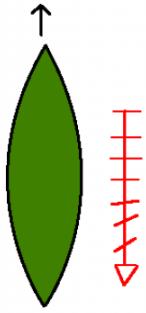
C-Schlag

Das Paddel weiter außen ins Wasser einstechen und ans Kanu heranziehen. Genauso auch wieder vom Kanu wegdrücken.

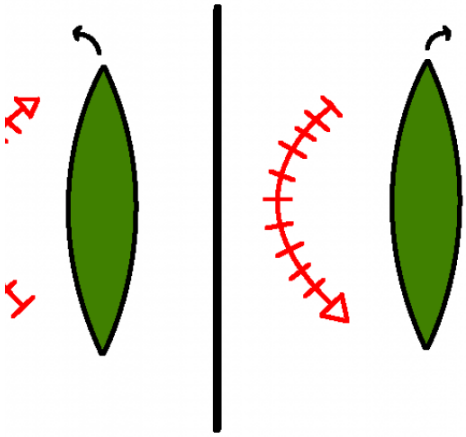


Schlag mit angewinkeltem Paddel

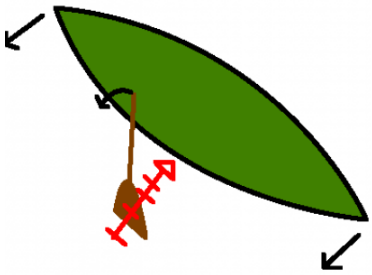
Das Paddel auf der Hälfte des Grundschlags mit der Innenkante nach hinten drehen und sehr schnell durchziehen, so dass es schräg durchs Wasser schneidet.



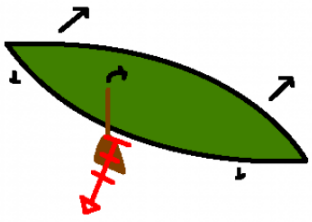
Bogenschlag



Ziehschlag



Hebeschlag



Quellennachweis

- Titelbild: Juropaarchiv, www.juropa.net
- Weitere Bilder: Juropaarchiv, www.juropa.net