

## Die Autorinnen



**Katrin Sendelbeck** ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung. Seit über zehn Jahren schreibt sie als Katrin Barth Sportbücher für Kinder und Jugendliche. Neben der Zusammenstellung der Inhalte und den altersgerechten Texten erstellt sie auch die Illustrationen und das Layout.



**Tina Schmidt** war selbst aktive Rennkanutin, hat an der Uni Leipzig Sportwissenschaften studiert und die Trainer-A-Lizenz erworben. Als Nachwuchstrainerin war sie am Bundesstützpunkt Neubrandenburg und betreut jetzt ehrenamtlich den Nachwuchs des KC Jeßnitz. Aktuell ist sie Bundestrainerin Nachwuchsförderung beim Deutschen Kanu-Verband.



ISBN 978-3-937743-58-5

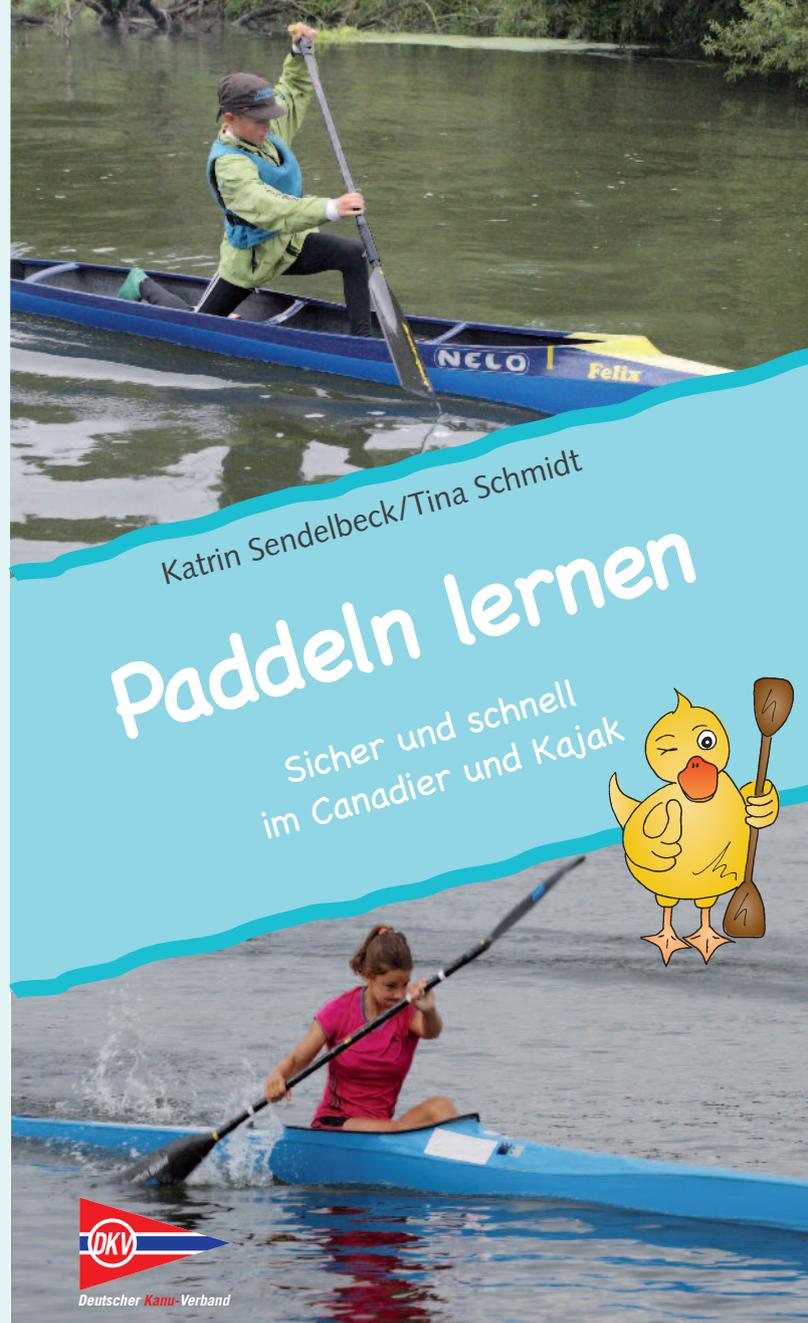


9 783937 743585

*Katrin Sendelbeck/Tina Schmidt: „Paddeln lernen – sicher und schnell in Canadier und Kajak“. 1. Auflage, DKV-Verlag, Duisburg 2016, 144 Seiten, Fadenheftung. ISBN 978-3-937743-58-5, 19,95 EUR (DKV-Mitglieder erhalten das Buch direkt beim Verlag zum Mitgliederpreis von 14,95 EUR, Art.-Nr. 107100) Vertrieb für den Buchhandel: Geocenter, Stuttgart.*



**Deutscher Kanu-Verband**  
Wirtschafts- und Verlags GmbH  
Bertaallee 8  
47055 Duisburg  
Tel. 02 03 / 9 97 59-53  
Fax 02 03 / 9 97 59-61  
info@dkvgmbh.de  
www.dkvgmbh.de



# Paddeln lernen

Sicher und schnell  
im Canadier und Kajak



Deutscher Kanu-Verband

**Dein Einstieg in den  
Kanu-Rennsport**  
Verständlich erklärt  
für Kinder, Eltern und Betreuer

# Paddeln lernen leicht gemacht

Die Paddeltechnik im Kanu-Rennsport ist komplex und erfordert viel Übung. Das Buch „Paddeln lernen“ wurde speziell für Kinder und Jugendliche geschrieben, die mit dem Rennsport beginnen. Es gibt ihnen eine Anleitung an die Hand, die die praktische Erfahrung aus dem Training vertieft und vermittelt spielerisch mit Rätseln, Checklisten und Malspielen Wissenswertes rund um das Thema Kanu.

Zugleich wendet sich das Buch auch an Trainer und Übungsleiter, Eltern und Großeltern, die den Paddelnachwuchs auf seinem Weg in den Kanu-Rennsport begleiten.



Zeichnungen und Fotos veranschaulichen kindgerecht alle wesentlichen Aspekte des Kanu-Rennsports.

Paddel-Ente Paula begleitet die jungen Leser Schritt für Schritt durch Einstieg, Training und Wettkampf bis hin zur Erlangung des Paddelabzeichens. Dabei werden nicht nur wichtige Grundlagen zum Paddeln vermittelt, sondern auch Anregungen zum Kraft- und Ausdauertraining und Tipps zur Ernährung gegeben. An vielen Stellen werden

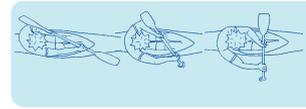
die jungen Sportler dazu aufgefordert, ihre Erfolge, aber auch Verbesserungspotentiale zu notieren. Kanu-Idol Sebastian Brendel schildert den jungen Lesern zudem seinen Weg vom ersten Paddelschlag zum Olympiasieg.

- **Speziell für Kinder & Jugendliche**
- **Verständliche Sprache**
- **Viele Abbildungen**
- **Technik und Grundlagen**
- **Tipps für Training und Wettkampf**
- **Empfohlen vom Deutschen Kanu-Verband**

# Paddeltechnik verständlich erklärt

## So wird's gemacht

Das Kajak wird mit einem Doppelpaddel vorwärts bewegt. Der Kajakfahrer sitzt im Boot und taucht das Paddel wechselseitig nach rechts und links ein. Mit den Füßen bedient er die Steuerung.



### Steuerschlag - hinten

Diesen Steuerschlag wendest du während der Fahrt an, wenn sich dein Boot in Richtung der Steuerbordseite bewegt und du wieder zur geraden Fahrtrichtung korrigieren willst. Er wird auch „Schlag“ genannt, weil die Paddelführung wie ein „J“ aussieht.

- Nähme des Paddels am Boot entlang
- Auf Höhe des Standbeins machst du eine Drehung im Handgelenk, um den Winkel der Paddelfläche zu ändern
- Durch die Anlenkung erfolgt eine Korrektur der Fahrtrichtung
- Das Paddel wirkt wie eine Steuerflosse im Kajak

Beispiel: Du paddelst auf der rechten Seite und dein Boot dreht sich nach links



### Steuerschlag - vorn

Diesen Steuerschlag wendest du während der Fahrt an, wenn sich dein Boot in Richtung der Steuerbordseite bewegt und du wieder zur geraden Fahrtrichtung korrigieren willst.

- Du setzt das Paddel etwa 20 cm vom Boot entfernt ein
- Dabei dreht du die Paddelfläche (ca. 45°) zum Boot. Durch Heranziehen des Paddels zum Boot korrigiert du deine Fahrtrichtung

# Spielerischer Lernerfolg

## Kanuquiz

Wir haben dir zu jeder Kanufrage vier mögliche Antworten aufgeschrieben. Aber nur eine der vier Antworten ist richtig. Kannst du sie finden?

1 Welche Disziplin gehört nicht zum Kanusport?

- A Canadier
- B Kanupolo
- C Kajak
- D Kanurudern

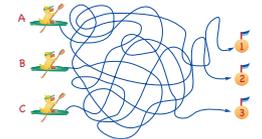
2 Welche Bezeichnung gibt es nicht?

- A Paddel
- B Doppelpaddel
- C Stechpaddel
- D Schubpaddel

3 Wer bedient die Steuereinrichtung beim Canadier?

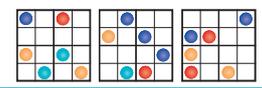
- A Gibt keine Steuereinrichtung
- B Der Vordermann
- C Der Steuermann
- D Der Hinterste

4 Waffrennen  
Wer kommt an welcher Boje an?



5 Malesen Reizen-Sudoku

Du hast vier verschiedenfarbige Bienen. Zeichne sie so ein, dass jede genau einmal vorkommt. In jedem der vier kleinen Quadrate, in jeder Zeile, in jeder Spalte des großen Quadrates.



# Viele Tipps & Hinweise

## Gut ausgerüstet

Keine Sorge, als Kanute brauchst du keine besondere, teure Kleidung und vor allem an das Wetter angepasst sein. Baumwollkleidung ist gut geeignet, da sie sich im Wasser vollsaugt. Trage lieber Fun (z. B. aus Polyester).

Es gibt kein schlechtes Wetter – nur unpassende Kleidung!



## So kannst du deine Ausdauer verbessern

Wenn du im Training richtig einmachst und dich vermehrt, überfordert du schon ein gutes und wichtiger Ausdauertraining. Darunter eignen sich viele Sportarten, die du zusätzlich allein oder mit Freunden ausüben kannst.



Auch wenn du die vornehmlich, dich regelmäßig zu bewegen, hast du nicht immer gleich viel Lust – manchmal sogar überhaupt keine! Überwinde dich und du wirst stolz auf dich sein!