

KANU

FASZINATION



Deutscher *Kanu*-Verband



/deutscherkanuverband



/kanuverband



/kanuverband



Das alles ist Kanusport:

Kaum eine Sportart ist so vielfältig wie Kanu. Entspanntes Wasserwandern, actionreiche Wildwasserfahrten oder spannende Wettkämpfe – für jeden ist etwas dabei.





Ganz allgemein ist Kanu die Bezeichnung für alle Boote, die mit Paddel in Blickrichtung vorwärts bewegt werden. Die heute gebräuchlichen Kanus haben im Wesentlichen zwei Urformen: die Canadier und die Kajaks.

Canadier sind auf der Oberseite zumeist offen und werden mit einem Stechpaddel bewegt. Man paddelt sitzend auf Bänken oder knieend auf dem Boden.

Kajaks sind bis auf eine kleine Sitzluke geschlossen und werden mit einem Doppelpaddel bewegt. Beide Grundtypen gibt es als Einer, Zweier oder als Team-Boot.

Darüber hinaus gibt es viele weitere Formen des Paddelns, wie SUP-Boards oder Drachenboote, die nur im weitesten Sinn noch an die Urformen erinnern.

...oder
einzeln

Paddeln lernen

Kanu-Fahren ist in jedem Alter erlernbar. Natürlich kann man versuchen, sich das Kanu-Fahren selbst beizubringen. Am einfachsten und schönsten ist aber das Erlernen in einem Kanu-Verein.

Viele Vereine bieten Kanu-Kurse unter qualifizierter Anleitung für Anfänger an, die auch von Nichtmitgliedern besucht werden können. Dabei findet man auch am besten heraus, ob gemütliches Wanderfahren, Wildwasser-Action oder eine der Wettkampfsportarten am meisten Spaß macht. Vom Tages-Schnupperkurs, über Einführungskurse am Wochenende bis hin zu Mehrtagesfahrten bieten die Kanu-Vereine in Deutschland ein breites Spektrum an.

Als Anfänger sollte man sich bewusst sein, dass man auch schon mal nass werden oder sogar im Wasser landen kann. Daher sollten Neukanuten nicht wasserscheu sein und zudem schwimmen können. Zur Beruhigung kann aber trotzdem gesagt werden: Mit etwas Übung wächst auch schnell die Sicherheit im Boot. Die ersten Paddelschläge sollten dennoch auf einem ruhigen Gewässer und ohne Schiffsverkehr geübt werden.





Ausrüstung

Für einen ersten Kurs bekommt man vom Verein das Kanumaterial gestellt. In der Regel können Einsteiger wählen, ob sie im Kajak mit dem Doppelpaddel oder im Canadier mit dem Stechpaddel ihre ersten Fahrversuche starten möchten.

Die Boote und die Art des Paddelns haben unterschiedlichen Charakter und so muss jeder für sich selbst herausfinden, welcher Bootstyp ihm am meisten zusagt. Viele Kanu-Vereine besitzen eine Reihe von unterschiedlichen vereinseigenen Booten, die sie ihren Mitgliedern zur Verfügung stellen.

Für den Kanusport sollte bequeme, der Witterung angemessene Freizeitkleidung getragen werden. Zur Ausrüstung gehört neben Boot und Paddel auch eine Schwimmweste und bedingt an das Gewässer auch ein Helm. Schwimmweste und gegebenenfalls Helm sollten beim ersten Schnupperpaddeln gestellt werden.





Freizeitsport

Kanusport bedeutet Vielfalt pur. Vom Wanderfahrer im Zahmwasser oder auf Kleinflüssen, über die Küsten- und Seepaddler bis hin zum Wildwasserkanuten bietet Kanusport ein großes Angebot von Möglichkeiten.

Während für Anfänger das Erlernen der richtigen Fahrweise im Vordergrund steht, das im Verein am besten vermittelt werden kann, sind unsere fortgeschrittenen Kanuten sehr aktiv beim Kanu-Wandern auf Gemeinschaftsfahrten, beim Freestylen im Wildwasser oder auch beim Stehpaddeln.



Warum ist Kanusport die schönste Sportart der Welt?

„Weil man draußen auf dem Wasser ist und Kanusport so unendlich viele Facetten bietet. Es löst einen aus dem stressigen Alltag und ermöglicht eine neue Perspektive auf unsere Erde. Kanusport bringt mich in Gebiete, die sonst niemand erlebt. Man lernt die Natur zu schätzen und zu respektieren. Man kann sich ebenso unendlich vielen Herausforderungen stellen. Familien bietet es Jung und Alt Spaß, kann immer zusammen ausgeübt werden. Zudem gibt es keine Klassenunterschiede wie in anderen Sportarten. Im Kanu sind alle gleich.“



Max Hoff – Kanu-Rennsport-Olympiasieger



„Ich habe schon mit vier Jahren das Kanufahren angefangen. Im Wildwasser paddel ich am liebsten, aber zur Abwechslung stehe ich auch gerne auf dem SUP. Nach der Schule ist das für mich die beste Möglichkeit auf andere Gedanken zu kommen.“

Franziska Gawehn – Kanutin aus Siegburg

Leistungssport

Im Kanusport gibt es zahlreiche Disziplinen, die ein regelmäßiges Wettkampfsystem, wie Olympische Spiele, World Games, Welt-, Europa- und Deutsche Meisterschaften, haben.



„In unserer Sportart reist man sehr viel und lernt verschiedene Gewässer, Länder und Kulturen kennen. Alle Flüsse bzw. Slalomkanäle haben ihren eigenen Charakter, sodass unsere Sportart nie langweilig wird!“

Jasmin Schornberg – Kanu-Slalom-Weltmeisterin



Dazu gehören Kanu-Rennsport, Kanu-Slalom, Kanu-Wildwasserrennsport, Kanu-Polo, Kanu-Freestyle, Drachenboot, Kanu-Marathon, Stand-up-Paddling, Rafting und Ocean Sports, wie Surfski und Auslegerkanus.



„Im Wettkampf ist eine gute Portion mentale Stärke wichtig. Man muss üben, sich konzentriert auf ein Ziel fokussieren zu können. Zudem gehört es für die persönliche Entwicklung dazu, im Training möglichst oft an seine Grenzen heranzukommen.“



Ronny Rauhe – Kanu-Rennsport-Olympiasieger



Kanu-Verein finden

Richtig paddeln lernt man am besten in einem Kanu-Verein. In Deutschland gibt es ca. 1.300 Vereine, die man auf der Homepage des Deutschen Kanu-Verbandes www.kanu.de findet.

Mitglied werden

Kanu-Vereine bieten zahlreiche Schnupperkurse, um Interessierte für den Kanusport zu begeistern – einfach beim Kanu-Verein in der Nähe anfragen. Ein Blick in die TerminiDatenbank des Deutschen Kanu-Verbandes zeigt, wie vielseitig Kanusport ist, welche Bereiche des Paddelns man kennen lernen kann und wo es dazu Kurse, Fahrten oder Wettkämpfe gibt.



Im Verein macht's am meisten Spaß

Nur im Verein werden gemeinsame Aktionen angeboten. Vom Paddeln lernen, über Wettkämpfe, Erlebnisfahrten oder Fun-Touren bieten die Kanu-Vereine das, was unseren Sport so schön macht. Im Kanu-Verein wird Teamgeist groß geschrieben. Kein anderer Sport bietet so viel Möglichkeiten wie Kanusport.



Ab ins Boot

Nicht lange nachdenken, sondern einfach ausprobieren. So findet man am schnellsten heraus, dass Paddeln genau der richtige Sport ist. Im Kanu sitzen sprichwörtlich alle in einem Boot. Ob jung oder alt, männlich oder weiblich, leistungs- oder genussorientiert, Kanusport ist ein Sport für Jedermann, in dem übrigens auch Inklusion wirklich gelebt wird.



Weitere Informationen, Termine von Schulungen oder
Veranstaltungen sowie die Adressen von Kanu-Vereinen
in Ihrer Nähe erhalten Sie hier



oder beim
Deutschen Kanu-Verband e.V.
– Bundesgeschäftsstelle –
Bertaallee 8, 47055 Duisburg
Telefon 0203/99 759-0, Fax 0203/99 759-60
www.kanu.de service@kanu.de

Fotos:

*Dirk Euler, Ute Freise, Thomas Hinkel, Jens Klatt, Irina Laun, Ute Lutz, Jochen A. Meyer,
Uwe Rex, Anne-Christine Schlangenotto, Frank Schroerer, Olaf Schwarz, Oliver Strubel,
Eberhard Thonfeld, Isa Winter-Brand*

