

Inhaltsverzeichnis

I	Einführung	15
1	Was ist Freestyle Canoeing?	17
1.1	Kennzeichen des Freestyle.....	17
1.2	Was bringt mir Freestyle?.....	18
1.3	Die Wurzeln des Freestyle.....	20
1.4	Voraussetzungen	21
2	Canadiersprache – wichtige Begriffe	25
2.1	Teile des Canadiers.....	25
2.2	Teile des Paddels	28
2.3	Weitere Begriffe.....	29
3	Sicherheit beim Paddeln	35
4	Wasser und das Paddelparadoxon	37
II	Grundlagen der Paddeltechnik im Solo-Canadier	39
5	Sitzhaltung im Boot	41
6	Handhabung des Paddels	43
6.1	Die richtige Länge	43
6.2	Paddelhaltung.....	44
7	Körperhaltung und Körpereinsatz	47
8	Paddelschläge	49
8.1	Schlagaufbau	50
8.1.1	Verankern – Catch	50
8.1.2	Vortrieb – Propulsion.....	50
8.1.3	Rückführung – Recovery	51

8.2	Vorwärtsschlag	51
8.3	Übergriffener Vorwärtsschlag	52
8.4	Rudder	54
8.5	J-Schlag	55
8.6	Bogenschlag	56
8.7	Rückwärts-Bogenschlag	57
8.8	Hebel	58
8.9	Heckhebel	60
8.10	Heckdrückschlag	61
8.11	Ziehschlag	63
8.12	Übergriffener Ziehschlag	64
8.13	Bugziehschlag	65
8.14	Übergriffener Bugziehschlag	66
8.15	Heckziehschlag	67
8.16	Rückwärtsschlag	68
8.17	Rückwärts-J-Schlag	69
8.18	Far Back	70
8.19	Kombinierter Rückwärtsschlag	72
8.20	Wriggen	72
9	Paddelstützen	75
9.1	Hohe Paddelstütze	75
9.2	Flache Paddelstütze	76
III	Freestyle – fortgeschrittene Flachwassertechnik	79
10	Aufbau von Manövern	81
10.1	Teile eines Manövers	81
10.1.1	Einleitung – Initiation	81
10.1.2	Statischer Teil – Placement	82
10.1.3	Schluss – Conclusion	82
10.2	Verändern der Rumpflage im Wasser	82
10.2.1	Kantungen	83
10.2.2	Pitch	86
10.3	Die Manöverteile verbinden	87
10.3.1	Von der Initiation zum Placement	87
10.3.2	Vom Placement zur Conclusion	88
10.4	Paddel-Placements im Freestyle	88
10.4.1	Turning High Brace	88
10.4.2	Trailing Low Brace	89
10.4.3	Sweeping Low Brace	91
10.4.4	Jam und Stern Jam	92

11 Freestyle-Manöver	95
11.1 Die vier Quadranten	95
11.1.1 Erster Quadrant: Vorwärts Onside	95
11.1.2 Zweiter Quadrant: Vorwärts Offside.....	96
11.1.3 Dritter Quadrant: Rückwärts Onside	97
11.1.4 Vierter Quadrant: Rückwärts Offside	97
11.2 Das erste Manöver: der Free Spin.....	98
11.3 Quadrant 1 – Vorwärts Onside	100
11.3.1 Axle.....	100
11.3.2 Post.....	102
11.3.3 Christie.....	104
11.3.4 Wedge	106
11.4 Quadrant 2 – Vorwärts Offside.....	108
11.4.1 Cross Axle	108
11.4.2 Cross Post	110
11.4.3 Cross Christie	112
11.4.4 Cross Wedge.....	114
11.5 Quadrant 3 – Rückwärts Onside	116
11.5.1 Reverse Axle	116
11.5.2 Reverse Post.....	118
11.5.3 Reverse Christie	120
11.5.4 Reverse Wedge.....	122
11.6 Quadrant 4 – Rückwärts Offside	124
11.6.1 Cross Reverse Axle.....	124
11.6.2 Cross Reverse Post.....	126
11.6.3 Cross Reverse Christie.....	128
11.6.4 Cross Reverse Wedge	130
11.7 Alternative Initiations auf der Offside	132
11.8 Diagonal versetzen – Sideslips.....	133
11.8.1 Onside-Sideslip zur Onside.....	134
11.8.2 Onside-Sideslip zur Offside	135
11.8.3 Cross und Reverse Sideslips	136
11.9 Auf der Stelle drehen – Gimbals	136
11.9.1 Outer Gimbal	136
11.9.2 Inner Gimbal.....	137
11.10 Alternative Positionen im Boot	139
11.10.1 Quer sitzen – Transverse	139
11.10.2 Hohes Knie – High Kneel	141
11.10.3 Im Boot umdrehen – Mackenzie Reversal	143
12 Freestyle-Praxis	145
12.1 Freiräume erschließen	145

12.2	Wettbewerbe und Spiele.....	146
12.2.1	Interpretive Freestyle	146
12.2.2	Slalom	147
12.2.3	Dead Fish Polo	149
13	Freestyle-Zen – mentale Aspekte	151
IV	Bootsbergung und Wiedereinstieg	155
14	Kenterungen und Wiedereinstieg	157
14.1	Verhalten nach einer Kenterung.....	157
14.2	T- und H-Bergung.....	157
14.3	An-Land-Schwimmen und Ausleeren	158
14.4	Capistranoflip	159
14.5	Hilfsmittel.....	160
14.6	Wiedereinstieg	160
14.6.1	Assistierter Wiedereinstieg.....	160
14.6.2	Selbstständiger Wiedereinstieg.....	161
V	Anhang	163
	Weiterführende Informationen.....	165
	Stichwortverzeichnis.....	167