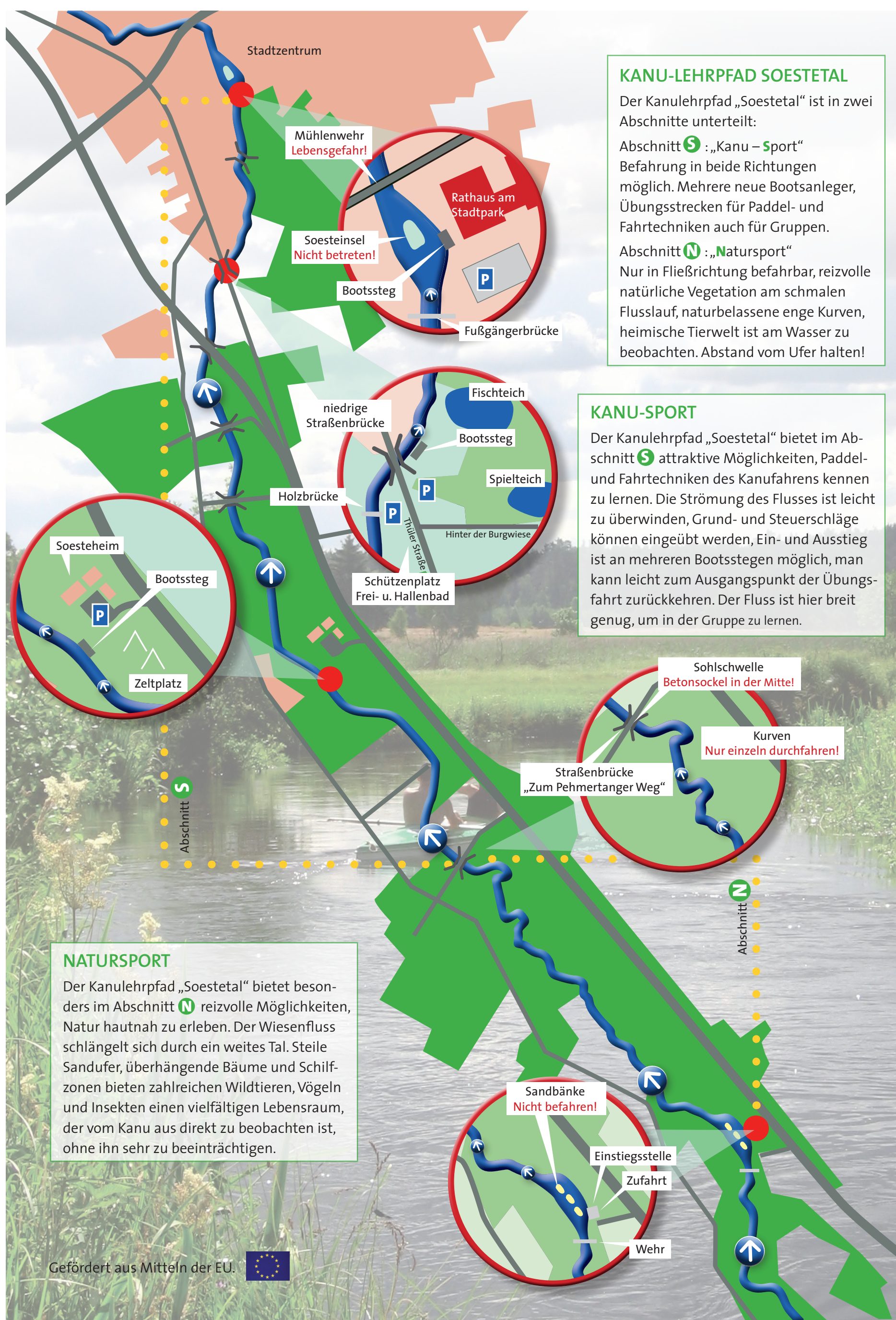


KANULEHRPFAD SOESTETAL

FAHR- UND PADDELTECHNIKEN FÜR DEN CANADIER

Die Darstellungen zeigen die Techniken zum Fahren eines Canadiers. Der Canadier, das Transportboot der nordamerikanischen Ureinwohner im heutigen Canada, wird mit dem Stechpaddel gefahren. Canadier sind naturgemäß Boote für Teams und Gruppen. Sie bieten sich daher zum Paddeln für Jugendgruppen und Familien an.

Neben den Canadiern gibt es das Kajak, das Jagdboot der Inuit. Das Kajak wird mit einem Doppelpaddel gefahren, um schnell und wendig zu sein. Beide Bootstypen werden im Oberbegriff „Kanu“ genannt.



KANU-LEHRPFAD SOESTETAL

Der Kanulehrpfad „Soestetal“ ist in zwei Abschnitte unterteilt:

Abschnitt S : „Kanu – Sport“
Befahrung in beide Richtungen möglich. Mehrere neue Bootsanleger, Übungsstrecken für Paddel- und Fahrtechniken auch für Gruppen.

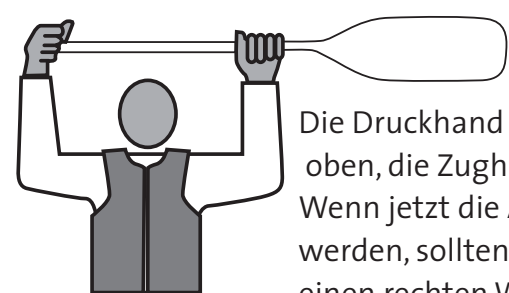
Abschnitt N : „Naturesport“
Nur in Fließrichtung befahrbar, reizvolle natürliche Vegetation am schmalen Flusslauf, naturbelassene enge Kurven, heimische Tierwelt ist am Wasser zu beobachten. Abstand vom Ufer halten!

KANU-SPORT

Der Kanulehrpfad „Soestetal“ bietet im Abschnitt **S** attraktive Möglichkeiten, Paddel- und Fahrtechniken des Kanufahrens kennen zu lernen. Die Strömung des Flusses ist leicht zu überwinden, Grund- und Steuerschläge können eingeübt werden, Ein- und Ausstieg ist an mehreren Bootsstegen möglich, man kann leicht zum Ausgangspunkt der Übungsfahrt zurückkehren. Der Fluss ist hier breit genug, um in der Gruppe zu lernen.

NATURESPORT

Der Kanulehrpfad „Soestetal“ bietet besonders im Abschnitt **N** reizvolle Möglichkeiten, Natur hautnah zu erleben. Der Wiesenfluss schlängelt sich durch ein weites Tal. Steile Sandufer, überhängende Bäume und Schilfzonen bieten zahlreichen Wildtieren, Vögeln und Insekten einen vielfältigen Lebensraum, der vom Kanu aus direkt zu beobachten ist, ohne ihn sehr zu beeinträchtigen.

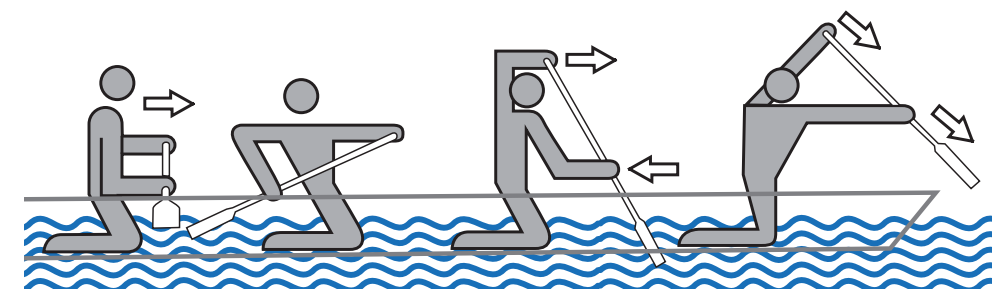


PADDELHALTUNG

Die Druckhand umgreift den Paddel-Knauf von oben, die Zughand umfasst den Paddel-Schaft. Wenn jetzt die Arme über den Kopf gehoben werden, sollten Unter- und Oberarm jeweils einen rechten Winkel bilden.

KÖRPERHALTUNG

Die Kraft kommt aus den Schultern und wird gleichmäßig auf Druck- und Zugarm verteilt. Der Oberkörper wird möglichst aufrecht und gerade gehalten, die Schulter dreht sich beim Paddeln mit. Es soll beim Paddeln eine fließende Bewegung entstehen.



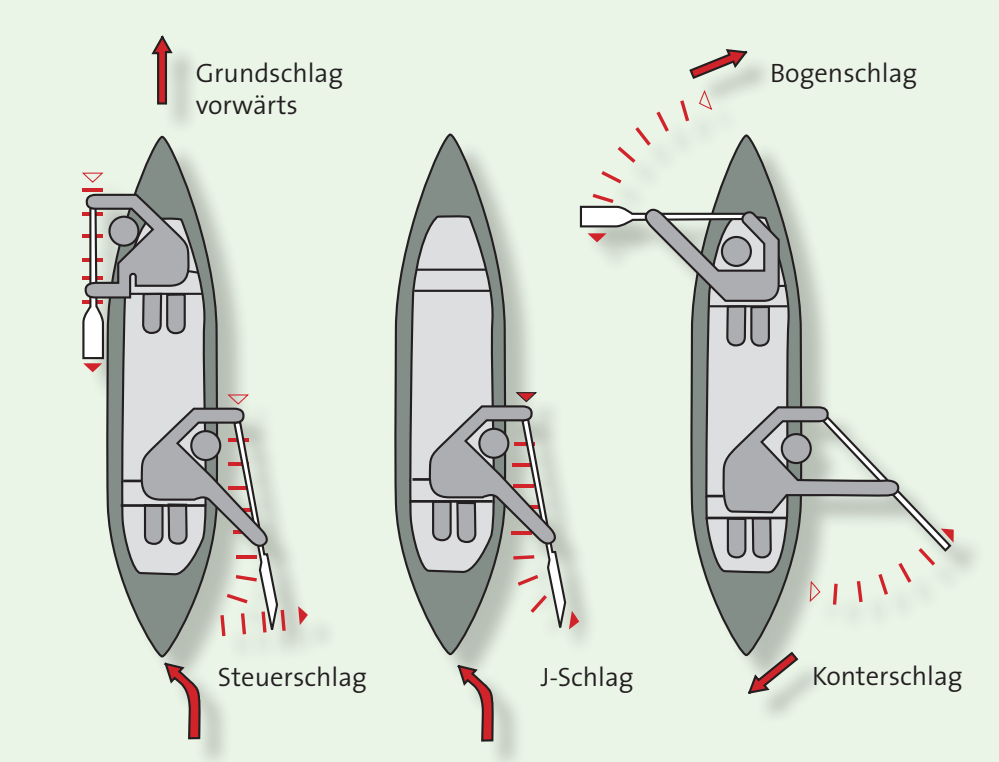
Ziehen mit dem Zugarm am Paddel-Schaft.
Drücken mit dem Druckarm am Paddel-Knauf.



EINSTEIGEN

Das Boot liegt parallel zum Ufer und wird vom vorderen Paddler festgehalten. Der hintere Paddler legt das Paddel vor sich quer über den Süllrand, so dass der Schaft am Boot und das Paddel – Blatt am Ufer aufliegt. Der Paddler steigt ein, zuerst mit einem Fuß möglichst in die Bootsmitte, und stützt sich dabei auf das Paddel. Er kniet sich im Boot hin, nimmt sein Paddel in die Hand und hält das Boot möglichst am Ufer fest. Nun steigt der vordere Paddler auf die gleiche Weise ein.

DIE WICHTIGSTEN PADDELSCHLÄGE FÜR DAS CANADIERFAHREN:



Informationen:

Stadt Friesoythe, 04491 - 92930
rathaus@friesoythe.de, www.friesoythe.de

Informationen zum Kanufahren mit Jugendgruppen:

Stadtjugendpflege Friesoythe
jugendpflege@friesoythe.de
Mitglied im Landekanuverband Niedersachsen

