



Holger Machatschek

# Richtig Wildwasserfahren

**BLV  
SPORTPRAXIS  
TOP**

<b>Vorwort</b>	7	<b>Auf Flußfahrt</b>	71
<b>Einführung</b>	8	Planung 71 - Einschwingen 71 - Ausschwingen 72 - Training 73 - Im Schwall 76 - Prallwasser 77 - Im Katarakt 81 - Gefällstufen 82 - Walzen 84 - Wehre 87 - Klammern und Schluchten 91 - Hindernisse 92	
<b>Gewässer</b>	10	<b>Sicherheit</b>	95
Flußformation 10 - Regulierung 12 - Strömungsformen 14 - Siphons 15 - Kolke 16 - Gefälle 16		Schwimmen im Rücksog von Wehren und Naturstufen 95 - Helfen, Retten 96 - Sicherheit beim Schwim- men 96 - Schwimmen üben 97 - Tauchen 100 - Wiederbelebung 101 - Rettung mit Bergeleine 102 - Training 102 - Sicherheit bei Klemm- oder Steckunfällen 105	
<b>Schwierigkeitsgrade</b>	17	<b>Flußführer</b>	107
<b>Ausrüstung</b>	26	<b>Natur</b>	109
Kajak 27 - Kajakform 30 - Sitz 32 - Fußstütze 32 - Schenkelstützen 33 - Rückengurt 33 - Schlaufen 33 - Bootszubehör 33 - Paddel 34 - Pad- delzubehör 35 - Spritzdecke 36 - Wurf- und Rettungssack 36 - Berge- leine 36 - Schwimmweste 36 - Brust- gurt 38 - Anzug, Jacke 39 - Helm 39 - Schuhe 40 - Transport 40 - Pflege - Lagerung - Reparatur 42 - Kurzanleitung zur GFK-Reparatur 42		Wildwasserfahren und Natur- gebrauch 111 - Zelten 112 - Fischerei 112	
<b>Wildwassertechnik</b>	44	<b>Recht</b>	113
Der Start: Wasserstart, Paddel- brücke 44 - Landstart 45 - Gründlich vorwärts 46 - Paddelhaltung 48 - Grundschiß rückwärts 48 - Varianten des Grundschißes vorwärts 49 - Steiler Grundschiß 49 - Flacher Grundschiß 49 - Bogenschlag 50 - Seilfähre 51 - Gut gestützt 52 - Seit- licher Ziehschiß - Duffekschlag 56 - Ziehschiß Mitte 56 - Ziehschiß Vor- ne/Hinten 57 - Wriggen 60 - Wrig- gen und Stützen 60 - Ankanten, Auf- kanten 61 - Kurze Eskimorolle 62 - Kentern 68		Führungsverantwortung 113 - Zugang zum Fluß 113	
		<b>Kajak Spezial</b>	115
		Kurzboot 115 - Akro-Kajak 116 - Canadier 116	
		<b>Wettkampfsport</b>	123
		Wildwasserrennsport 123 - Kanuslalom 124	
		<b>Fachwörterverzeichnis</b>	125