

Axel Bauer / Sigrun Schulte

Handbuch für Kanusport

Training und Freizeit

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Einleitung - was erwartet unsere Leser?.....	8
1 Historische Entwicklung der Sportart Kanu - Anfänge vor 100 Jahren und Ausdifferenzierung am Beginn des 21. Jahrhunderts.	12
2 Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten im Kanusport	27
2.1 Kanuwanderfahren - Freizeitsport in der Natur für die ganze Familie.....	27
2.1.1 Ausrüstung	27
2.1.2 Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten.....	34
2.1.3 Anforderungen.....	36
2.2 Kanuwildwasserfahren - ein Hauch von Abenteuer mit faszinierenden Bewegungserlebnissen.....	37
2.2.1 Ausrüstung.....	38
2.2.2 Handlungs- und Erlebnismöglichkeiten.....	44
2.2.3 Anforderungen.....	47
2.2.4 Sicherheit im Wildwasser.....	53
2.3 Kanupolo - im Kanu spielen, spielend Kanufahren lernen.....	62
2.3.1 Ausrüstung.....	62
2.3.2 Handlungsstrukturen.....	63
2.3.3 Anforderungen.....	68
3 Lehren und Lernen im Kanusport	80
3.1 Didaktisch-methodische Grundannahmen.....	80
3.1.1 Die vielfältigen Einstiegsmöglichkeiten in den Kanusport.....	80
3.1.2 Die sportartspezifische Vielfalt methodischer Maßnahmen.....	82
3.2 Ständig wiederkehrende Crundsituationen im Lehr-/Lernprozess beim Kanufahren.....	85
3.2.1 Die Vermittlung der Crundschläge.....	86
3.2.2 Weiterführende Techniken.....	93
3.3 Die Einführung der Kenterrolle.....	95
3.3.1 Didaktische Vorüberlegungen.....	95

Kanusport

3.3.2	Organisatorische Vorüberlegungen.	96
3.3.3	Rückengerechtes Bootsentleeren.	97
3.3.4	Funktionsanalyse der Kenterrolle.	98
3.3.5	Methodische Übungsreihe.	103
3.3.6	Fehler.	112
3.3.7	Aufgaben zum Verfestigen des Eskimotierens.	112
3.3.8	Feinform für die Anwendung im Wildwasser.	115
3.4	Vom Spielen im Kanu zum Sportspiel Kanupolo.	117
3.4.1	Eine spielorientierte Einführung ins Kanufahren.	117
3.4.2	Kanupolo im Schulsport.	144
3.5	Wildwasserfahren von Beginn an.	150
3.5.1	Vorüberlegungen.	150
3.5.2	Wahl des Übungsgeländes.	151
3.5.3	Materialgewöhnung.	151
3.5.4	Rückengerechtes Heben und Tragen der Boote.	153
3.5.5	Was ist Wildwasserfahren?.	154
3.5.6	Der Einstieg ins Wildwasser.	155
3.5.7	Die erste Wildwassertour.	170
3.5.8	Weiterführende Elemente einer Wildwassereinführung	171
3.5.9	Sichern, Retten und Bergen von Anfang an.	189
3.5.10	Die Auswahl von Tagesetappen.	193

Kanusport- eine gesunde Sportart?194

4.1	Verletzungen und Überlastungen im Kanusport	194
4.1.1	Verletzungen und Überlastungen beim Kanupolo.	195
4.1.2	Verletzungen und Überlastungen beim Wildwasserfahren.	201
4.1.3	Verletzungen und Überlastungen bei Wanderfahrten.	204
4.1.4	Besonderheiten beim Canadierfahren.	205
4.1.5	Weitere gesundheitliche Aspekte im Kanusport.	206
4.2	Die Sitzhaltung im Kajak	207
4.2.1	Belastungen auf den passiven Bewegungsapparat.	207
4.2.2	Belastungen auf den aktiven Bewegungsapparat.	211
4.2.3	Möglichkeiten der Belastungsreduzierung.	212
4.3	Dehn- und Kräftigungsprogramme für Kanusportler.	213

4.3.1	Übungen zum Dehnen.	215
4.3.2	Übungen zur Kräftigung.	222
4.4	Indikationen und Kontraindikationen für den Kanusport.	225
4.4.1	Indikationen.	225
4.4.2	Kontraindikationen.	226

5	Kanufahren im Spannungsfeld von Naturschutzinteressen und umweltpädagogischer Verantwortung.	227
5.1	Einführung.	227
5.2	Kanufahren im Konflikt mit Naturschutzinteressen.	228
5.3	Kanufahren im sozialen Konflikt mit anderen Gewässerutzern.	230
5.4	Kanufahren als Medium der Umweltsensibilisierung.	230

Anhang

	Weitere Informationen zum Kanusport.	233
	Auswahlbibliografie.	234
	Fachterminologie.	252
	Bildnachweis.	265