

Aller Anfang ist leicht

Das Erlernen der Paddelbewegung, ob mit dem Doppel- oder Stechpaddel, ist keine Zauberei. Schon nach kurzer Zeit ist man in der Lage, das Boot in Fahrt zu bringen und in die gewünschte Richtung zu lenken. Allerdings sollte man sich nicht mit einem Paddel „bewaffnet“ auf das nächstbeste Gewässer stürzen und loslegen. Wie bei allen sportlichen Aktivitäten gilt es, die Grundtechniken zu erlernen und damit Verletzungen und Unfällen vorzubeugen.

Deshalb ist es in jedem Falle zu empfehlen, sich bei einem Kanukurs – am besten in einem Kanu-Verein – in die Grundzüge des Kanusportes einführen lassen. Zur Unfallvermeidung ist es unerlässlich, schwimmen zu können.

Wer sich ins bewegte Wasser begeben möchte, muss sich darüber klar sein, dass dort auch Gefahren lauern können. Aber vereint mit erfahrenen Paddel-Familien kann man sich schon bald auch ins Wildwasser wagen.

Gemeinsam Spaß haben

Natürlich macht Sport in der Gruppe am meisten Spaß. Wer den Kanusport kennenlernen möchte, sollte sich einfach an einen der 1.300 Kanuvereine wenden, die es fast überall in Deutschland gibt. (Wo genau, erfährt man auf der DKV-Internetseite www.kanu.de unter „DER DKV -> Vereine“.)

Beim gemeinsamen Paddeln mit erfahrenen Kanuten entdeckt man, welche Art der zahlreichen Kanusport-Möglichkeiten einem selber oder seinen Kindern am meisten liegt. Ob gemütlicher Freizeitsport im Wandercanadier auf dem See, erlebnisreiche Touren im Wildwasser, sportlich aktionsreiches Kanu-Polo-Spiel, sich im Kanu-Drachenboot beweisen oder aber auch einfach auf einem Board stehend (SUP Stand-Up-Paddling) – probieren Sie es einfach aus und finden Sie Ihre ganz persönliche Vorliebe!

Weitere Infos zum Thema erhalten Sie unter www.kanu.de unter „Freizeitsport“, oder 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



KANU

ERLEBEN

Familien sport



Fotos: German Open Canoe, Jörg Rofeild, Ute Lutz, Dr. Stephan Schmidt



Deutscher Kanu-Verband



/deutscherkanuverband



/kanuverband



/kanuverband

Kanu – der Familiensport

Kaum eine Sportart ist so vielfältig wie der Kanusport. Beschauliches Wasserwandern, spektakuläre Wildwasserfahrten, Abenteuer auf dem See, Entdeckungen fremder Küsten, aber auch spannende Wettkämpfe – für jeden ist etwas dabei. Egal ob in der großen Gruppe, mit weiteren Familien oder ganz allein. Paddeln macht in jeder Form Spaß. Zudem kann man Kanusport sein Leben lang betreiben – vom Kindes- bis zum Seniorenalter.



Als generationsübergreifender Sport ist Kanufahren ein erlebnisreiches Hobby für die gesamte Familie. Großeltern und Enkel erkunden zusammen in einem Boot die Natur, die Eltern fahren im anderen Boot vorweg. So könnte ein Wochenendausflug auf dem Fluss vor der Haustür aussehen.

Man stelle sich die leuchtenden Kinderaugen vor, wenn ein Fisch vorbeischwimmt oder ein paar Kühe oder Pferde zum Trinken ans Ufer kommen. Stadtkinder sind der Natur nirgendwo so nahe wie auf dem Wasser.

Je nach persönlichen Vorlieben ist man auch mit unterschiedlichen Bootstypen in einer Gruppe unterwegs, kleine Kinder mit den Eltern im Canadier oder Fallboot, die größeren im Wildwasser-, Touren- oder Spielboot.

Kinderleicht - auch für die Jüngsten

Für Kinder ist es gerade im Zeitalter der Computer und Spielekonsolen wichtig, sich regelmäßig zu bewegen. Immer häufiger leiden Kinder und Jugendliche an Übergewicht oder sind nicht in der Lage, einfachste Bewegungsabläufe – wie z. B. das Fangen eines Balles – zu koordinieren.

Hier hilft der Kanusport: Spielerisch werden in Kinder- und Jugendgruppen einfache Bewegungsabläufe methodisch vermittelt. Bei gemeinsamen Zeltlagern oder Paddelspielen werden außerdem noch das Selbstvertrauen und der Teamgeist gestärkt.

Eltern mit Kleinkindern müssen nicht auf ihr Hobby verzichten. Mit einer entsprechenden Schwimmweste ausgestattet können die Kleinen im Boot der Eltern Platz nehmen, kräftig mitpaddeln oder sich auch mal durch die Gegend paddeln lassen. Sofern die Eltern für genügend Unterhaltung sorgen, steht auch längeren Touren auf dem Wasser nichts im Wege.



Natur erleben – Natur bewahren

Durch den Kanusport eröffnen wir Menschen jeden Alters den Zugang zur Natur und schärfen den Blick für unsere Umwelt, für Flora und Fauna.

Nur Menschen, die die Schönheiten der Natur erleben und genießen durften, werden sie auch schützen und erhalten wollen. In diesem Sinn kann Natursport einen wichtigen Beitrag zum Naturschutz leisten.



Besonders unseren Kindern sollten wir die wundervollen Schönheiten der Natur nahe bringen. Im Kanu ist das im besonderen Maße möglich. Fische rund ums Boot beobachten, den Flug eines Eisvogels bestaunen, die vielfältige Vegetation am Ufer kennenlernen – das alles bietet Kanufahren als Familiensport.

Dass dabei die „goldenen Regeln“, wie sie der Deutsche Kanu-Verband formuliert hat, beachtet werden, versteht sich von selbst und wird bei Kindern und Jugendlichen sicher auch einen bewussteren Umgang in anderen Lebensbereichen bewirken.

