

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. Allerdings sollte man sich nicht mit einem Paddel bewaffnet auf das nächst beste Gewässer stürzen und wild drauf loslegen. Wie bei allen sportlichen Aktivitäten gilt es die Grundbewegung zu erlernen um Verletzungen und Unfällen vorzubeugen.

Deshalb ist es in jedem Falle zu empfehlen, sich bei einem Kanukurs – z.B. in einem Kanuverein – in die Grundzüge des Kanusportes einführen lassen. Zur Unfallvermeidung ist es unerlässlich, dass Sie schwimmen können.

Nicht zuletzt ist es auch wichtig, einige Verhaltensregeln zu lernen, schließlich möchte man sich mitten in der Natur bewegen und diese ist als solche zu respektieren und zu schützen.



Gemeinsam Spaß haben

Natürlich macht Sport in der Gruppe am meisten Spaß. Wer den Kanusport kennen lernen möchte, sollte sich einfach an einen der 1300 Kanuvereine wenden, die es fast überall in Deutschland gibt. (Wohin genau, erfährt man auf der DKV-Internetseite www.kanu.de unter „Der DKV > Vereine“.)



Beim gemeinsamen Paddeln mit Anderen kann man entdecken, welche Art der zahlreichen Kanusport Möglichkeiten einem selber oder seinen Kindern am meisten

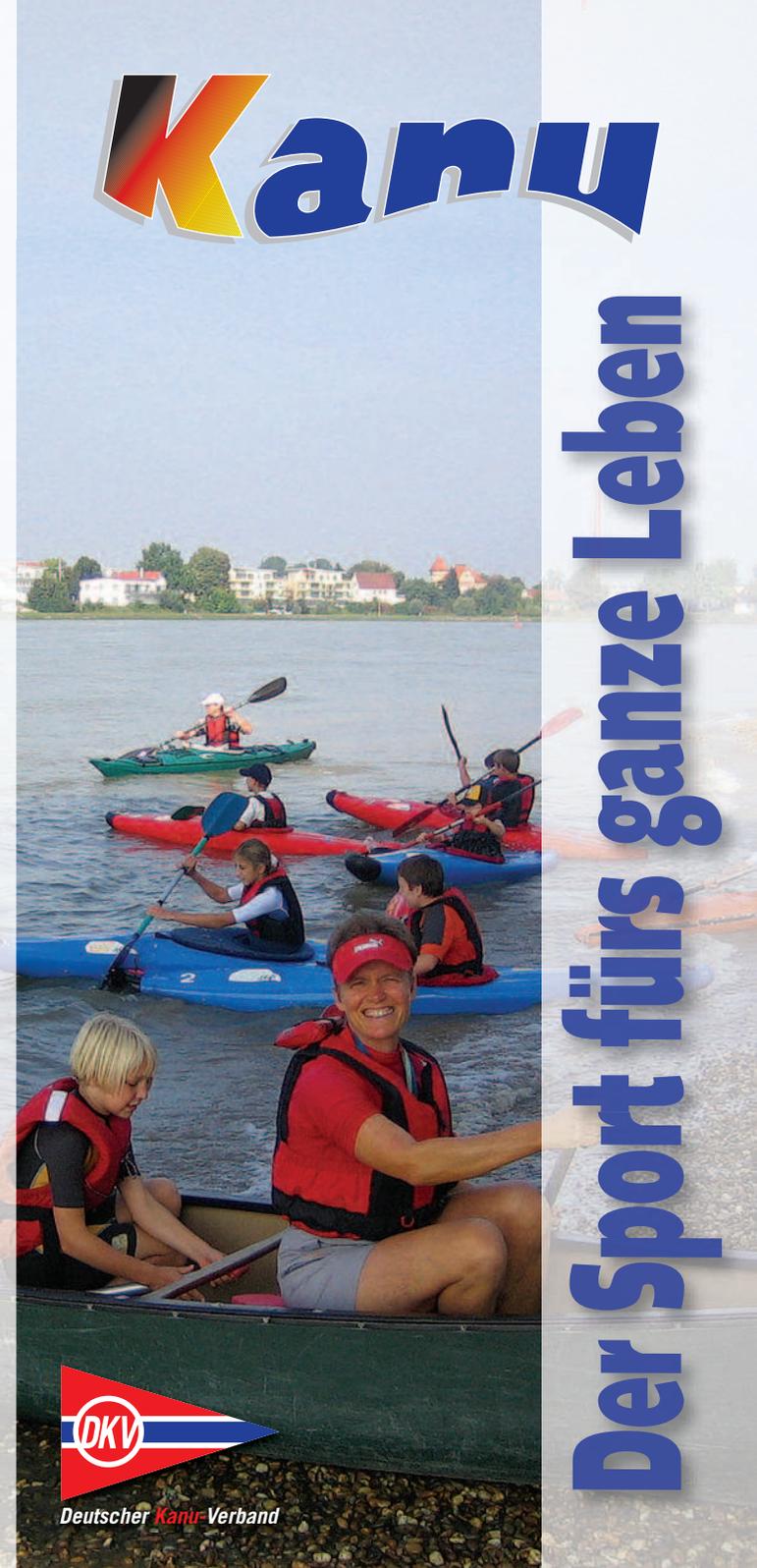
liegt. Leistungssport im Rennkanu oder Freizeitsport im Wandercanadier, Wildwasser, Kanu-Polo oder Kanu-Drachenboot – probieren Sie es einfach aus und finden Sie Ihre ganz persönliche Vorliebe!

Weitere Infos zum Thema erhalten Sie hier:



oder beim

Deutschen Kanu-Verband e.V.
- Bundesgeschäftsstelle -
Bertaallee 8
47055 Duisburg
Tel. 02 03 / 9 97 59-0
Fax 02 03 / 9 97 59-60
service@kanu.de
www.kanu.de



Generationensport Kanu

Kaum eine Sportart ist so vielfältig wie Kanu. Beschauliches Wasserwandern, spektakuläre Wildwasserfahrten oder spannende Wettkämpfe – für Jeden ist etwas dabei. Egal ob in der Gruppe, im Zweier oder ganz alleine: Paddeln macht in jeder Form Spaß. Zudem kann man Kanusport sein Leben lang betreiben – vom Kindes- bis zum Seniorenalter.



Familienport Kanu

Als generationsübergreifender Sport ist Kanufahren auch ein schönes Hobby für die gesamte Familie. Großeltern und Enkel erkunden gemeinsam 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 Kinder-Augen vor, wenn ein Fisch vorbei schwimmt oder ein Paar Kühe oder Pferde zum Trinken ans Ufer kommen. Stadtkinder sind der Natur nirgendwo so nahe wie auf dem Wasser.



Kinderleicht auch für die Jüngsten

Für Kinder ist es gerade im Zeitalter der Computer und Spielekonsolen besonders 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 oder Balancieren zu koordinieren. Hier hilft der Kanusport: Spielerisch werden in Kinder- und Jugendgruppen die Bewegungsabläufe vermittelt. Während gemeinsamer Zeltfahrten oder Paddelspiele werden außerdem noch das Selbstvertrauen und der Teamgeist gestärkt. So manch verschüchtertes Kind ist auf dem Wasser schon aufgeblüht und hat auf einmal mittendrin mitgemischt.

Eltern mit Kleinkindern müssen nicht auf ihr Hobby verzichten. Mit einer Schwimmweste ausgestattet können die Kleinen im Boot der Eltern Platz nehmen und sich durch die Gegend schippern lassen. Sofern die Eltern für genügend Unterhaltung sorgen, steht sogar einem längeren Urlaub auf dem Wasser nichts im Wege.



Aktiv bis ins hohe Alter

Paddeln ist ideal, um den Kreislauf in Schwung zu bringen, Ausdauer und Muskelkraft zu erhöhen, so ganz nebenbei werden auch der Gleichgewichtssinn sowie das Koordinationsvermögen gestärkt. Menschen jeden Alters können sich dadurch ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erhalten, Krankheiten vorbeugen oder sogar bestehende Beschwerden positiv beeinflussen.

Gerade in der heutigen Zeit werden Senioren immer aktiver und suchen die Gemeinschaft mit Anderen. In diesem Fall bieten sich gemeinsame Wanderfahrten an. Doch auch wer lieber alleine unterwegs ist, findet mit dem Kanusport eine passende Betätigungsmöglichkeit.



Ruhig über Flüsse gleiten, frische Luft, hier und da ein Plausch mit anderen Wassersportlern oder eine kleine Rast. Dabei immer am Puls der Natur. So schön kann ein aktives sportliches Leben sogar noch im hohen Alter sein.

