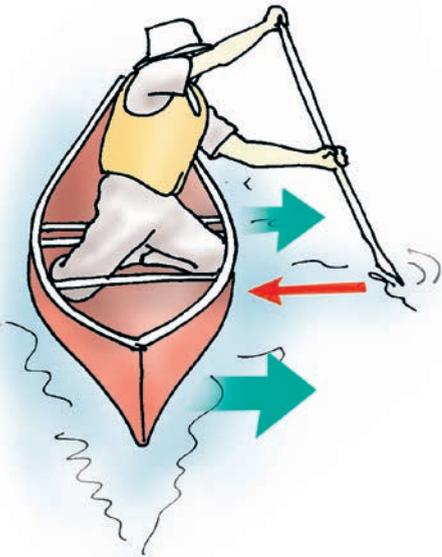


### Der Ziehschlag

Mit dem Ziehschlag wird der Schlauchkanadier während der Fahrt seitlich versetzt, um einem Hindernis auszuweichen. Das Stechpaddelblatt wird parallel zur Fahrtrichtung zum Boot herangezogen. Eine steilere Blattstellung verstärkt die Zugwirkung. Flach ausgeführt erhält man eine sehr gute Stützwirkung zur Stabilisierung des Bootes, um eine Kenterung zu vermeiden. Achten Sie aber darauf, dass das Paddelblatt nicht unter das Boot gerät, sonst droht Kentergefahr.



### Der Steuerschlag

Mit diesem Schlag unterstützt der Heckpaddler die schwachen Grundschnitte des Bugpaddlers. Auch bei Solofahrten im Canadier ist der Steuerschlag ein normales Arbeitsmittel. In der letzten Phase des Grundschnittes korrigiert man die Fahrtrichtung durch Drücken oder Ziehen des Blattes und gleicht so den Zickzack-Kurs des Bootes aus. Der Vordermann führt weiterhin den Grundschnitt aus oder er verstärkt die Drehbewegung mit einem Bogenschlag.

### Der J-Schlag

Er wird entweder vom Hintermann oder solo ausgeführt und sorgt am Ende des Grundschnittes für eine Kurskorrektur. Von oben betrachtet sieht das wie ein J aus – daher der Name). Der Schlag kommt aus dem Rennsport und ist beim Solopaddeln wichtig, da er das „aus dem Ruder laufen“ in der Geradeausfahrt verhindert.



### Wriggen

Bei dieser Technik des „Wriggens“ wird das Stechpaddel auf eine Art „Achterbogen“ durch das Wasser geführt, so versetzt man das Schlauchkanu zur Seite. Das sieht elegant aus und hat etwas von einem Kanuballet.



### Paddelstütze

Paddel auf der Seite, zu der das Boot zu kippen droht, möglichst flach auf das Wasser drücken. So stabilisiert man das Kanu wie mit einem Ausleger.

### Aufrechtstehen

Um einen bessern Überblick über eine unübersichtliche Fahrtsituation zu bekommen, könnte man im Boot aufstehen. Mit gespreizten Beinen sich gegen das Sitzbrett oder die Seitenschläuche abstützend, hat man die beste Balance. Am besten übt man das vorher mal im ruhigen Wasser.

### Der Capistrano-Flip

Einen gekenterten Schlauchkanadier wieder aufzurichten, gehört zum Grundrepertoire eines Paddlers. Um es im fließenden Gewässer oder gar im Wildwasser zu beherrschen, sollte man vorher am Badesee üben. Beide Paddler tauchen unter das Boot und heben es an, nur eine koordinierte Aktion wird Erfolg haben. Damit das Boot nach dem Wiederaufrichten nicht abtreibt, sichert man es mit einer Endleine oder per Cowtail über die Schwimmweste. Wenn das Boot mit der Luke nach oben liegt, klettern beide Akteure gleichzeitig an den gegenüberliegenden Seiten ins Boot zurück. Im verblockten WW ist das allerdings in der Regel nicht möglich oder birgt Verletzungsgefahr. Besser in diesem Fall das Boot an Land ziehen, ausleeren und dann wieder einsetzen.



### Eskimorolle

Auch die Kanadierrolle lebt wie die Rolle im Kajak vom Hüftschwung. Allerdings erfordert das Stechpaddel eine Art lange Rolle, das heißt mit einem langen Aktionsarm. In der englischsprachigen Kanuliteratur wird diese Kanadierrolle als Steyr Roll oder Solo Roll bezeichnet und kann nur im Solokanadier durchgeführt werden, wenn eine optimale Verspreizung möglich ist.



### Kehrwasserfahren

Hinter Felsen im Flussbett, in Innenkurven, nach vielen Hindernissen fließt der Fluss aufwärts, also entgegengesetzt der Hauptströmung. Diese Kehrwasser sauber anzufahren und mit dem Boot darin „einzuparken“, aber auch Kehrwasser sicher zu verlassen, ohne zu kentern, ist eine Grundtechnik, die jeder Wild-