

## **Paddeln für jedermann?**

Geschrieben von: Administrator

Montag, den 29. März 2010 um 18:35 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 20. April 2012 um 19:22 Uhr

---

**Paddeln ist eine der gesündesten Sportarten** und für die meisten Menschen empfehlenswert.

Man hält das Paddel frei in den Händen und bewegt sich fort in Blickrichtung. Über die Arme, Schultern, Rumpf, Gesäß und Beine, bis zu den Zehenspitzen werden die Kräfte vom Paddel aufs Boot übertragen. Dabei werden das Gleichgewicht, wie auch die Rhythmus - und Kopplungsfähigkeit geschult.

**Am Paddel erkennt man den Bootstyp:**

**Doppelpaddel** im **Kajak** (ein Schaft mit zwei Blättern, links und rechts),

**Stechpaddel** im **Kanadier** (wie Besenstil mit dem Paddelblatt an einem und dem Griff oder Knauf an anderem Ende).

**Kanu** ist der Oberbegriff für alle Arten von Paddelbooten, wo das Paddel nirgends am Boot befestigt wird.

**Trotz der Schwimmweste, die meistens getragen wird, es ist eine Grundvoraussetzung schwimmen zu können.**