



# Kanu-Sport

## Was ist Kanu-Sport?

Kanu-Sport ist ein Wasser-Sport.

Ein Kanu ist ein Boot.

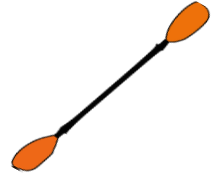
Damit können die Menschen den Wasser-Sport machen.



Beim Kanu-Sport benutzen die Menschen einen Paddel-Stock.

Das ist ein Stock mit 1 Paddel an beiden Enden.

Damit können sie mit dem Kanu auf dem Wasser fahren.



Es gibt verschiedene Kanus.

Zum Beispiel:

- Kajaks,
- Kanadier
- und Drachen-Boote.



Das sind besondere Boote.

## So wird Kanu-Sport gemacht

Beim Kajak sitzen die Menschen in dem Boot.

Sie benutzen ein Doppel-Paddel.

Den Kajak gibt es:

- Als Einer.  
Da kann 1 Mensch mit-fahren.
- Als Zweier.  
Da können 2 Menschen mit-fahren.
- Als Vierer.  
Da können 4 Menschen mit-fahren.



Beim Kanadier knien die Menschen in dem Boot.

Sie benutzen einen Stock mit 1 Paddel:

Der Stock heißt: Stech-Paddel.



Das Drachen-Boot ist ein sehr großes Kanu.  
Da können 16 bis 20 Menschen mit-fahren.  
Sie benutzen auch ein Stech-Paddel:



### **So können alle beim Kanu-Sport mit-machen**

Wenn Menschen den Kanu-Sport machen wollen:  
Müssen sie dafür die Arme gut bewegen können.  
Manche Menschen können das Paddel nicht gut festhalten.  
Dafür können sie besondere Handschuhe anziehen.

Für Anfänger beim Kanu-Sport ist der Zweier am besten.  
Dann können sie zusammen mit einem anderen Menschen fahren:

- Der schon viel über den Kanu-Sport weiß.
- Und der den Kanu-Sport schon lange Zeit macht.

Das ist besonders wichtig:

- Für seh-behinderte Menschen
- und für blinde Menschen.



Für Menschen im Rollstuhl muss das **Ufer** sehr fest sein.  
Und es muss einen Weg zum Ufer geben:  
Damit die Menschen mit dem Rollstuhl bis zum Wasser fahren können.

Das **Ufer** ist der Rand an einem Gewässer.

Zum Beispiel:

- An einem See,
- an einem Fluss
- oder an einem Meer.

Am Meer heißt das Ufer auch Strand.



Außerdem muss es eine **Einstiegs-Hilfe** geben:

Damit Menschen im Rollstuhl gut in das Kanu kommen können.



Eine **Einstiegs-Hilfe** für Rollstuhl-Fahrer ist ein Hilfs-Mittel.

Damit Menschen im Rollstuhl besser

in verschiedene Sachen einsteigen können.

Zum Beispiel:

- In ein Auto,
- in einen Bus
- oder in ein Boot.



### Was ihr für den Kanu-Sport braucht

- 1 Kanu,
- 1 Stock-Paddel oder 1 Stech-Paddel,
- 1 Schwimm-Weste
- und vielleicht besondere Kleidung.

Das ist zum Beispiel Kleidung,  
durch die kein Wasser durch-kommt.

Diese Sachen könnt ihr euch beim Kanu-Verein bestimmt aus-leihen.

So könnt ihr den Kanu-Sport erst einmal aus-probieren.

### Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

