

Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schulen 2018



1. Grundkurs

- Ziel:

In diesem vierstündigen Kurs lernen die Teilnehmer die Kajak-Ausrüstung kennen, üben im Flachwasser die richtige Sitz- und Schlagtechnik und werden an leicht strömendes Wasser herangeführt.

- Voraussetzungen:

- Mindestalter: 16 Jahre
- Fähigkeit des Schwimmens
- Allgemein guter körperlicher Zustand
- Allgemeine theoretische Grundkenntnisse (siehe Kleine Paddelfibel)

- Mitzubringen sind:

- Badebekleidung/-latschen, T-Shirt, Handtuch, Duschetensilien
- Verpflegung

- Theorie:

- Materiallehre
- Strömungslehre (Basics)
- Grundtechniken

- Praxis:

- Grundtechniken/-schläge (vorwärts, rückwärts, etc.) im Zahmwasser
- Bootsgefühl und -sicherheit (Stützen, Kanten, Abfangen etc.) in leichter Strömung

- Zeitplan:

Freitag:

- **16.30 - 17.30 Uhr**
Theorie/ Materiallehre
Erste Übungen (Ein-/Aussteigen)
- **17.30 - 19.00 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **19.00 - 20.00 Uhr**
Heranführen an leicht strömendes Wasser
- **20.00 - 20.30 Uhr**
Nachbereitung, Wiederholung Grundtechniken

Samstag & Sonntag

- **11.30 - 12.30 Uhr**
Theorie/ Materiallehre
Erste Übungen (Ein-/Aussteigen)
- **12.30 - 14.00 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **14.00 - 15.00 Uhr**
Heranführen an leicht strömendes Wasser
- **15.00 - 15.30 Uhr**
Nachbereitung, Wiederholung Grundtechniken

- Konditionen:

- Mindestteilnehmerzahl: 2
- Maximalteilnehmerzahl: 5
- Preis pro Teilnehmer: 50,00 EUR
- Materialgebühr: 25,00 EUR
(Berechnung nur bei Bedarf)

- Termine:

- Freitag, 16.30 - 20.30 Uhr: 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 21.09. (Beginn 15.30 Uhr)
- Samstag, 11.30 - 15.30 Uhr: 09.06., 23.06., 30.06., 14.07., 28.07., 18.08., 25.08., 08.09., 29.09.
- Sonntag, 11.30 - 15.30 Uhr: 03.06., 10.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 29.07., 05.08., 19.08., 02.09., 09.09., 30.09.

Informationen und Buchung unter
www.kanupark-markkleeberg.com

Kanupark Markkleeberg

Wildwasser-Kajak-Schulen 2018



2. Anfängerkurs Wildwasser

- Ziel:

Aufbauend auf die im Grundkurs erlernten bzw. möglicherweise bereits bestehenden Fähigkeiten wird im zweitägigen Anfängerkurs der Fokus auf das Beherrschen der Grundtechniken des Kajak-Fahrens sowie des Boots gelegt. Das Heranführen ans Wildwasser wird intensiver, so dass schon leichte Fahrmanöver im Trainingskanal (Wildwasser I-II) geübt werden.

- Voraussetzungen:

- Mindestalter: 16 Jahre
- Fähigkeit des Schwimmens
- Allgemein guter körperlicher Zustand
- Teilnahme am Grundkurs (1) oder vergleichbaren Lehrgang

- Mitzubringen sind:

- Badebekleidung/-latschen, T-Shirt, Handtuch, Duschetensilien
- Verpflegung

- Theorie:

- Strömungslehre
- Rettungstechniken

- Praxis Zahmwasser:

- Festigung Grundtechniken/-schläge
- Bootsgefühl und -sicherheit

- Praxis Wildwasser:

- Umgang mit und im Wildwasser (Schwimmen, Rettung, Sicherheit)
- Grundmanöver (Seilfähre, Ausschlingen, etc.)
- sicheres Befahren von Stromschnellen

- Zeitplan:

Samstag:

- **10.00 Uhr**
Treffen / Beginn / Umkleiden
- **10.15 - 12.30 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **12.30 - 13.30 Uhr**
Pause
- **13.30 - 15.30 Uhr**
Grundmanöver im Wildwasser
(Wassermenge: 4 m³/s, 14.00 - 15.00 Uhr)
- **15.30 - 16.00 Uhr**
Pause
- **16.00 - 17.00 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **17.00 - 17.45 Uhr**
Schwimmen/Retten im Wildwasser
- **18.00 Uhr**
Ende / Umkleiden

Sonntag:

- **09.00 Uhr**
Treffen / Beginn / Umkleiden
- **09.15 - 11.15 Uhr**
Grundmanöver im Wildwasser
(Wassermenge: 4 m³/s, 10.00 - 11.00 Uhr)
- **11.15 - 12.00 Uhr**
Pause
- **12.00 - 13.45 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **13.45 - 15.15 Uhr**
Grundmanöver im Wildwasser
(Wassermenge: 4-8 m³/s, 14.00 - 15.00 Uhr)
- **15.15 - 15.45 Uhr**
Pause
- **15.45 - 17.00 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **17.00 Uhr**
Ende / Umkleiden

- Konditionen:

- Mindestteilnehmerzahl: 4
- Maximalteilnehmerzahl: 8
- Preis pro Teilnehmer: 225,00 EUR
- Materialgebühr: 60,00 EUR
(Berechnung nur bei Bedarf)

- Termine:

- 26. - 27. Mai 2018
- 21. - 22. Juli 2018
- 16. - 17. Juni 2018
- 22. - 23. September 2018

Informationen und Buchung unter
www.kanupark-markkleeberg.com

Kanupark Markkleeberg

Wildwasser-Kajak-Schulen 2018



3. Fortgeschrittenenkurs Wildwasser

- Ziel:

Der Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Paddler, welche Ihre bereits bestehenden Kenntnisse und Fähigkeiten weiter ausbauen möchten. In dem zweitägigen Kurs können die Teilnehmer die sichere Befahrung des Wildwassers festigen (im Trainingskanal).

- Voraussetzungen:

- Mindestalter: 16 Jahre
- Fähigkeit des Schwimmens
- Allgemein guter körperlicher Zustand
- Teilnahme am Anfängerkurs (2) oder vergleichbaren Lehrgang

- Mitzubringen sind:

- Badebekleidung/-latschen, T-Shirt, Handtuch, Duschetensilien
- Verpflegung

- Praxis Zahmwasser:

- Verfeinerung Grundtechniken/-schläge
- Verbesserung Bootsgefühl und -sicherheit

- Praxis Wildwasser:

- Ausbau/Vertiefung Grundmanöver (Seilfähre, Ausschlingen, etc.)
- sicheres Befahren von Stromschnellen und Kehrwassern
- Vertiefung Rettungstechniken im Wildwasser

- Zeitplan:

Samstag:

- **10.00 Uhr**
Treffen / Beginn / Umkleiden
- **10.15 - 11.15 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **11.15 - 12.00 Uhr**
Pause
- **12.00 - 13.45 Uhr**
Schwimmen/Retten/Strömungslehre im Wildwasser
- **13.45 - 15.15 Uhr**
Grundmanöver im Wildwasser (Wassermenge: 4 m³/s, 14.00 - 15.00 Uhr)
- **15.15 - 15.45 Uhr**
Pause
- **15.45 - 16.45 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **16.45 - 18.15 Uhr**
Grundmanöver im Wildwasser (Wassermenge: 4 m³/s, 17.00 - 18.00 Uhr)
- **18.15 Uhr**
Ende / Umkleiden

Sonntag:

- **09.00 Uhr**
Treffen / Beginn / Umkleiden
- **09.15 - 11.15 Uhr**
Grundmanöver im Wildwasser (Wassermenge: 8 m³/s, 10.00 - 11.00 Uhr)
- **11.15 - 12.00 Uhr**
Pause
- **12.00 - 13.45 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **13.45 - 15.15 Uhr**
Grundmanöver im Wildwasser (Wassermenge: 8 m³/s, 14.00 - 15.00 Uhr)
- **15.15 - 15.45 Uhr**
Pause
- **15.45 - 16.45 Uhr**
Grundtechniken im Zahmwasser
- **17.00 Uhr**
Ende / Umkleiden

- Konditionen:

- Mindestteilnehmerzahl: 4
- Maximalteilnehmerzahl: 8
- Preis pro Teilnehmer: 259,00 EUR
- Materialgebühr: 60,00 EUR
(Berechnung nur bei Bedarf)

- Termin:

- 11. - 12. August 2018

Informationen und Buchung unter
www.kanupark-markkleeberg.com