

# Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schulen 2019



## 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: 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 06.09., 13.09.
- Samstag, 11.30 - 15.30 Uhr: 08.06., 29.06., 13.07., 27.07., 10.08., 24.08., 28.09.
- Sonntag, 11.30 - 15.30 Uhr: 09.06., 30.06., 14.07., 21.07., 28.07., 11.08., 18.08., 29.09.

**Informationen und Buchung unter**  
[www.kanupark-markkleeberg.com](http://www.kanupark-markkleeberg.com)

# Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schulen 2019



## 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 m<sup>3</sup>/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 m<sup>3</sup>/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 m<sup>3</sup>/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:

- 01. - 02. Juni 2019
- 03. - 04. August 2019
- 06. - 07. Juli 2019
- 21. - 22. September 2019

**Informationen und Buchung unter**  
[www.kanupark-markkleeberg.com](http://www.kanupark-markkleeberg.com)