

Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schulen 2020



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: 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09.
- Samstag, 11.30 - 15.30 Uhr: 13.06., 27.06., 11.07., 25.07., 08.08., 22.08., 29.08., 12.09.
- Sonntag, 11.30 - 15.30 Uhr: 14.06., 21.06., 28.06., 12.07., 19.07., 26.07., 09.08., 16.08., 23.08., 13.09.

Informationen und Buchung unter
www.kanupark-markkleeberg.com

Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schulen 2020



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:

- 06. - 07. Juni 2020
- 01. - 02. August 2020
- 04. - 05. Juli 2020
- 05. - 06. September 2020

Informationen und Buchung unter
www.kanupark-markkleeberg.com