

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, Duschtensilien
- Verpflegung

- Theorie:

- Materiallehre
- Strömungslehre (Basics)
- Grundtechniken

- Praxis:

- Grundtechniken/-schläge (vorwärts, rückwärts, etc.) im Zahnwasser
- 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 Zahnwasser
- **19.00 - 20.00 Uhr**
Heranführen an leicht strömendes Wasser
- **20.00 - 20.30 Uhr**
Nachbereitung, Wiederholung Grundtechniken

Samstag & Sonntag

- **13.00 - 14.00 Uhr**
Theorie/ Materiallehre
Erste Übungen (Ein-/Aussteigen)
- **14.00 - 15.30 Uhr**
Grundtechniken im Zahnwasser
- **15.30 - 16.30 Uhr**
Heranführen an leicht strömendes Wasser
- **16.30 - 17.00 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: 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, 13.00 - 17.00 Uhr: 13.06., 20.06., 27.06., 11.07., 18.07., 25.07., 08.08., 15.08., 22.08., 29.08., 12.09., 19.09.
- Sonntag, 13.00 - 17.00 Uhr: 14.06. (Beginn 10.30 Uhr), 12.07., 19.07., 09.08., 16.08., 13.09., 20.09.

Informationen unter
www.kanupark-markkleeberg.com

Buchung per E-Mail
vertrieb@kanupark-markkleeberg.com