

Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schulen 2022



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, Duschutensilien
- Verpflegung

- Theorie:

- Materiallehre
- Strömungslehre (Basics)
- Grundtechniken

- Praxis:

- Grundtechniken/-schläge (vorwärts, rückwärts, etc.) im Zahmwasser
- Bootsgefühl und -sicherheit (Stützen, Kanten, Abfangen etc.) in leichter Strömung
- Wildwasserabfahrten in leichtem Wildwasser (teilweise Befahrung Trainingskanal)

- 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

- **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:

- Maximalteilnehmerzahl: 6
- Preis pro Teilnehmer: 70,00 EUR
- Materialgebühr: 25,00 EUR
(Berechnung nur bei Bedarf)

- Termine:

- Freitag, 16.30 - 20.30 Uhr: 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09.
- Samstag, 11.30 - 15.30 Uhr: 04.06., 18.06., 30.07., 20.08., 27.08., 01.10. (Beginn 12.30 Uhr)
sowie auf Anfrage: 07.05., 21.05. (jeweils 12.30 - 16.30 Uhr)

* Ab 12 Jahre in Begleitung eines am Kurs teilnehmende Erwachsenen.

Bitte beachten Sie die Zusatzhinweise auf der letzten Seite!

Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schulen 2022



2. Anfängerkurs Wildwasser

- Ziel:

Aufbauend auf die im Grundkurs erlernten bzw. möglicherweise bereits bestehenden Fähigkeiten wird im Anfängerkurs der Fokus auf das Beherrschen der Grundtechniken des Kajak-Fahrens 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, Duschartikel
- 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
- Wildwasserabfahrten Trainingskanal

- Zeitplan:

- | | |
|---|--|
| ➤ 10.00 Uhr
Treffen / Beginn / Umkleiden
Erwärmung / Überprüfung Material | ➤ 15.00 – 15.45 Uhr
Pause |
| ➤ 11.00 - 12.00 Uhr
Grundtechniken im Zahmwasser | ➤ 15.45 - 18.00 Uhr
Grundtechniken
(Auslauf Wettkampfkanaal 10 m ³ /s) |
| ➤ 12.00 - 13.00 Uhr
Strömungslehre
Schwimmen im Wildwasser
Grundtechniken Auslauf Wettkampfkanaal | ➤ 18.00 - 19.00 Uhr
Grundtechniken
(Trainingskanal 5-8 m ³ /s) |
| ➤ 13.00 - 13.30 Uhr
Pause | ➤ 19.00 - 19.15 Uhr
Auswertung / Aufräumen |
| ➤ 13.30 - 15.00 Uhr
Grundmanöver im Wildwasser
(Trainingskanal 5-8 m ³ /s) | ➤ 19.15 Uhr
Ende / Umkleiden |

- Konditionen:

- | | |
|---------------------------|---|
| ➤ Teilnehmerzahl: 4 - 5** | ➤ Preis pro Teilnehmer: 165,00 EUR |
| | ➤ Materialgebühr: 35,00 EUR
<small>(Berechnung nur bei Bedarf)</small> |

- Termine:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ➤ 11. Juni 2022 | ➤ 25. Juni 2022 |
| ➤ 09. Juli 2022 | ➤ 13. August 2022 |
| ➤ 10. September 2022 | |

* Ab 12 Jahre in Begleitung eines am Kurs teilnehmende Erwachsenen.
** Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von vier Personen statt. Größere Gruppen auf Anfrage.

Bitte beachten Sie die Zusatzhinweise auf der letzten Seite!

Kanupark Markkleeberg

Wildwasser-Kajak-Schulen 2022



3. Fortgeschrittenenkurs Wildwasser

- Ziel:

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

- Voraussetzungen:

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

- Mitzubringen sind:

- Badebekleidung/-latschen, T-Shirt, Handtuch, Duschutensilien
- 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:

- | | |
|---|--|
| ➤ 10.00 Uhr
Treffen / Beginn / Umkleiden
Erwärmung / Überprüfung Material | ➤ 16.30 – 17.00 Uhr
Pause |
| ➤ 11.00 - 12.00 Uhr
Grundtechniken im Zahmwasser | ➤ 17.00 - 18.00 Uhr
Abfahrten Wettkampfkanaal 10 m ³ /s
Kehrwasserfahrten / Queren von Walzen |
| ➤ 12.00 - 14.00 Uhr
Theorie Strömungslehre
Grundtechniken im Wildwasser
Schwimmen / Retten im Wildwasser | ➤ 18.00 - 19.00 Uhr
Abfahrten Trainingskanaal 8 m ³ /s
(ab 2. Hälfte Trainingskanaal)
Kehrwasserfahrten / Queren von Walzen |
| ➤ 14.00 - 15.00 Uhr
Pause | ➤ 19.00 - 19.15 Uhr
Auswertung / Aufräumen |
| ➤ 15.00 - 16.30 Uhr
Grundmanöver im Wildwasser
Seilfähre / Ein- und Ausschlingen
Abfahrten Wettkampfkanaal 10 m ³ /s | ➤ 19.15 Uhr
Ende / Umkleiden |

- Konditionen:

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| ➤ Teilnehmerzahl: 2 - 4** | ➤ Preis pro Teilnehmer: 175,00 EUR |
| | ➤ Materialgebühr: 35,00 EUR |

- Termine:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ➤ 02. Juli 2022 | ➤ 06. August 2022 |
| ➤ 03. September 2022 | |

* Ab 12 Jahre in Begleitung eines am Kurs teilnehmende Erwachsenen.

** Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von zwei Personen statt.

Informationen und Buchung aller Kurse unter www.kanupark-markkleeberg.com

Die angebotenen Kurse basieren auf der Annahme eines uneingeschränkten Freizeitbetriebs. Coronabedingt kann es zum Zeitpunkt Ihres gebuchten Erlebnisses zu Einschränkungen in der Durchführung (Bsp. Reduzierung der Teilnehmerzahl) bis hin zur kompletten Absage kommen. Über Änderungen werden Sie durch uns zeitnah informiert. Etwaige bereits geleistete Zahlungen werden sodann teilweise oder komplett erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen jedoch nicht.

Bitte beachten Sie, dass auch in diesem Jahr das Duschen nur eingeschränkt bzw. u.U. gar nicht möglich sein kann.

Über die im Kanupark geltenden Corona-Hygieneregeln und Teilnahmevoraussetzungen können Sie sich jederzeit und rechtzeitig vor Ihrem Termin informieren: <https://kanupark-markkleeberg.com/corona/>.

Die angegebenen Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Die oben dargestellten Zeiten sind als Richtzeiten zu verstehen und unterliegen ggf. kurzfristigen Änderungen.

Stand: 05.01.2022