

Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schule Aufbaukurs 2010



- Gruppenstärke: 5 Personen
- max. 2 Gruppen zu einem Termin möglich

- Ziel:

Das Festigen von Grundtechniken des Kajakfahrens, Bootsbeherrschung bis hin zum Befahren von mittelschwerem Wildwasser (WW II).

- Voraussetzungen:

- Teilnahme am Anfängerkurs (bzw. Nachweis über Teilnahme an ähnlichem Kurs)
- Mindestalter 16 Jahre
- Fähigkeit des Schwimmens
- allgemein guter körperlicher Zustand

- Theorie:

- Vertiefung von Grundtechniken (Erweiterung Schlagrepertoire)
- Vertiefung von Rettungstechniken

- Praxis Zahmwasser:

- Verbesserung Grundtechniken/-schläge (vorwärts, rückwärts, etc.)
- Intensivierung Bootsgefühl und -sicherheit (Stützen, Kanten, Abfangen etc.)
- Festigung Kenterrolle

- Praxis Wildwasser:

- Grundmanöver (Seilfähre, Ausschlingen, etc.)
- sicheres Befahren von Stromschnellen

- Mitzubringen sind:

- Badebekleidung, T-Shirt, Handtuch, Badeschuhe, Duschutensilien, Schwimm-/ Taucherbrille für Kenterrollentraining

- Zeitplan:

Freitag:

- **15.30 - 18.00 Uhr**
Festigung von Grundtechniken auf dem Zahmwasser
- **18.00 - 18.30 Uhr**
Pause / aktive Erholung
- **19.00 - 20.00 Uhr**
Festigung von Grundmanöver im Wildwasser auf dem Trainingskanal
- **20.00 - 20.30 Uhr**
Nachbereitung

Samstag:

- **09.00 - 12.00 Uhr**
Festigung Grundmanöver im Wildwasser auf dem Trainingskanal (inkl. Vor-/Nachbereitung)
- **12.00 - 13.00 Uhr**
Pause / aktive Erholung
- **13.00 - 14.30 Uhr**
Festigung Kenterrolle Verbesserung Grundtechniken auf dem Zahmwasser
- **14.30 - 15.30 Uhr**
Pause / aktive Erholung
- **15.30 - 17.30 Uhr**
Vertiefung Rettungstechniken im Wildwasser
- **17.30 - 19.00 Uhr**
Festigung Grundmanöver im Wildwasser auf dem Trainingskanal (inkl. Vorbereitung)
- **19.00 - 20.30 Uhr**
Nachbereitung

- Konditionen:

- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- Preis pro Teilnehmer: 199,00 EUR
- Materialgebühr: 30,00 EUR
(Berechnung nur bei Bedarf)

- Termine 2010:

- 04./05.06.2010
- 18./19.06.2010
- 13./14.08.2010