

Kanupark Markkleeberg Wildwasser-Kajak-Schule Anfängerkurs 2010



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

- Ziel:

Das Erlernen von Grundtechniken des Kajakfahrens, Bootsbeherrschung bis hin zum Befahren von leichtem Wildwasser (WW I - II).

- Voraussetzungen:

- Mindestalter 16 Jahre
- Fähigkeit des Schwimmens
- allgemein guter körperlicher Zustand

- Theorie:

- Materiallehre
- Grundtechniken
- Rettungstechniken
- Strömungslehre

- Praxis Zahmwasser:

- Grundtechniken/-schläge (vorwärts, rückwärts, etc.)
- Bootsgefühl und -sicherheit (Stützen, Kanten, Abfangen etc.)
- Einführung Kenterrolle (optional)

- 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 - 20.30 Uhr**
Theorieausbildung
Zahmwasserbefahrung
Heranführen an die Kenterrolle

Samstag:

- **09.30 - 13.00 Uhr**
Wiederholung/Festigung Grundtechniken auf dem Zahmwasser
Heranführen an Grundmanöver im Wildwasser auf dem Trainingskanal
- **13.00 - 14.00 Uhr**
Pause / aktive Erholung
- **14.00 - 16.00 Uhr**
Wiederholung/Festigung Grundtechniken auf dem Zahmwasser
- **16.00 - 17.00 Uhr**
Pause / aktive Erholung
- **17.00 - 18.00 Uhr**
Festigung Grundmanöver im Wildwasser auf dem Trainingskanal
- **18.00 - 20.30 Uhr**
Nachbereitung/Technikübungen

- Konditionen:

- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- Preis pro Teilnehmer: 149,00 EUR
- Materialgebühr: 30,00 EUR
(Berechnung nur bei Bedarf)

- Termine 2010:

- 07./08.05.2010
- 14./15.05.2010
- 09./10.07.2010