Kajak-Anfängerkurs

Ziel: Nach dem Einsteigerkurs weißt du welche Ausrüstung du zum Paddeln brauchst und wie du sicher ins Boot ein- und auch wieder aussteigst. Du kennst die wichtigsten Paddelschläge zum Geradeausfahren und zur Richtungsänderung. Eine Neckarinselrunde ist für dich kein Problem.

Kursinhalt:

Fähigkeiten:	• richtige Auswahl von Boot und Material • Einstellung des Bootes, richtige Sitzposition • Einsteigen und Aussteigen am Ufer • Aussteigen unter Wasser • Kanten
Schlagtechniken:	• Grundschlag (vorwärts/rückwärts) • Bogen-/Rundschlag (links/rechts, vorwärts/rückwärts)
Taktiken:	• Sicheres Anlanden • Seilfähre/Traversieren • gegen die Strömung fahren
Gewässerkunde:	• Wehre/Einbauten/Verbauungen • nicht an Bäumen/Hindernissen festhalten • wo steige ich ein/aus (in Hinblick auf Ökologie und Sicherheit)
Gruppenverhalten:	• wenn jemand schwimmt, warten die anderen am Ufer • Boote miteinander transportieren, aufladen, aufräumen, kontrollieren • Partnercheck • Gruppe bleibt bei Flussbefahrung zusammen
Materialkunde:	• Grundbegriffe von Boot und Material • Einstellen von Boot und Material (welches Boot/Typ, Schwimmwestengröße, Paddellänge, Spritzdeckengröße)

Kursdauer: jeweils 3 Termine à 2,5 Stunden

Treffpunkt: an unserem Bootshaus (www.paddelfreundetuebingen.de/?page_id=441)

Kosten: 50 EUR für Studierende, 65 EUR für Erwachsene (für den gesamten Kurs, bis spätestens zwei Wochen vor Kurs auf das nach der Anmeldung genannte Konto überweisen)

Teilnehmer*innen: max. 8, min. 3

Termine: siehe Ausschreibung

Bitte mitbringen: Schuhe die nass werden können (Teva-Sandalen oder einfache Turnschuhe), Neoprenanzug (wenn vorhanden), Fleecepullover, Regenjacke, Badesachen, Handtuch, Brillenband.

Bei weiteren Fragen wende dich an unsere Trainingskoordinatorin Birte Zurek (trainingskoordination@paddelfreundetuebingen.de).