

## Canadier-Anfängerkurs (Tandem)

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

### Kursinhalt:

<i>Fähigkeiten:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• richtige Auswahl von Boot und Material</li> <li>• Einsteigen und Aussteigen am Ufer</li> <li>• geradeaus fahren, Richtungsänderungen</li> </ul>
<i>Schlagtechniken:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grunds Schlag (vorwärts/rückwärts)</li> <li>• Heckhebel</li> <li>• J-Schlag</li> </ul>
<i>Taktiken:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheres Anlanden</li> <li>• gegen die Strömung fahren</li> </ul>
<i>Gewässerkunde:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wehre/Einbauten/Verbauungen</li> <li>• nicht an Bäumen/Hindernissen festhalten</li> <li>• wo steige ich ein/aus (in Hinblick auf Ökologie und Sicherheit)</li> </ul>
<i>Gruppenverhalten:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boote miteinander transportieren, aufladen, aufräumen, kontrollieren</li> <li>• Partnercheck</li> <li>• Gruppe bleibt bei Flussbefahrung zusammen</li> <li>• T-Bergung eines gekenterten Canadiers</li> </ul>
<i>Materialkunde:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundbegriffe von Boot und Material</li> <li>• Boot und Ausrüstung (welches Boot/Typ, Schwimmwestengröße, Paddellänge)</li> </ul>

**Kursdauer:** jeweils 3 Termine à 2,5 Stunden

**Treffpunkt:** an unserem Bootshaus ([www.paddelfreundetuebingen.de/?page\\_id=441](http://www.paddelfreundetuebingen.de/?page_id=441))

**Kosten:** 40 EUR für Studierende, 55 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. 4

**Termin:** Kurs 2018-5: Di 10.07., Mi 11.07., Fr. 13.07.18, jeweils 18-20:30 Uhr

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

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