

Einsteigerkurs

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:

<i>Fähigkeiten:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • richtige Auswahl von Boot und Material • Einstellung des Bootes, richtige Sitzposition • Einsteigen und Aussteigen am Ufer • Aussteigen unter Wasser • Kanten
<i>Schlagtechniken:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grunds Schlag (vorwärts/rückwärts) • Bogen-/Rundschlag (links/rechts, vorwärts/rückwärts)
<i>Taktiken:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sicheres Anlanden • Seilfähre/Traversieren • gegen die Strömung fahren
<i>Gewässerkunde:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Wehre/Einbauten/Verbauungen • nicht an Bäumen/Hindernissen festhalten • wo steige ich ein/aus (in Hinblick auf Ökologie und Sicherheit)
<i>Gruppenverhalten:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • wenn jemand schwimmt, warten die anderen am Ufer • Boote miteinander transportieren, aufladen, aufräumen, kontrollieren • Partnercheck • Gruppe bleibt bei Flussbefahrung zusammen
<i>Materialkunde:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 40 EUR für Studierende, 55 EUR für Erwachsene (für den gesamten Kurs, wird beim ersten Termin eingesammelt)

TeilnehmerInnen: max. 8, min. 3

Termine:

- Kurs 2015-1: Mi 29.4., Di 5.5., Do 7.5., jeweils 17-19:30 Uhr
- Kurs 2015-2: Di 9.06., Do 11.06., Mo 15.06., jeweils 18-20:30 Uhr
- Kurs 2015-3: Di 30.6., Do 2.7., Di 7.7., jeweils 18-20:30 Uhr
- Kurs 2015-4: Mi 16.09., Mo 21.09., Mi 23.09., jeweils 17-19:30 Uhr

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).