

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 Stunden

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

Kosten: 30 EUR für Studierende, 45 EUR für Erwachsene (für den gesamten Kurs, wird beim ersten Termin eingesammelt)

TeilnehmerInnen: max. 6, min. 3

Termine:

- Kurs 2014-1: Di 29.04., Di 06.05., Do 08.05., jeweils 17-19 Uhr
- Kurs 2014-2: Mi 02.07., Do 03.07., Mo 07.07., jeweils 18-20 Uhr
- Kurs 2014-3: Mi 17.09., Di 23.09., Do 25.09., jeweils 17-19 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).