

Canoeing - basic skills

- Das Kanu:** ,oder besser: "open canoe", hat als Indianerboot mit Holzspanten und Birkenrinde seinen Ursprung im heutigen Kanada und der USA. Von den Einwanderern als Gebrauchsfahrzeug übernommen, ist es längst zum Sportgerät geworden, ohne die spezielle Ästhetik seiner Vorgänger ganz zu verlieren.
- Der Sport:** Paddeln kann jeder! - Aber wohin? - Und wie? Allein der J-Schlag kann jahrelang verfeinert werden! In den Ursprungsländern haben sich neben den klassischen Bewerben interessante Freizeitsportarten, wie freestyle, canadien style, playboating, bis hin zur Befahrung extremer Wildwasser, etabliert.
- Der Kurs:** Da es sich bei den Teilnehmern an diesem Kurs durchwegs um Einsteiger handelt, wird besonders das Thema Sicherheit auf dem Wasser, aber auch viele Aspekte, die das Umfeld des Paddelns betreffen, wie zB. Tourenplanung behandelt. Mit sich abwechselnden Theorie- und Praxisblöcken, aber auch spielend, möchten wir Sie für diesen Sport begeistern.



- Die Ausrüstung:** Alles was mit Boot, Paddel und Sicherheit auf dem Wasser zusammenhängt stellen wir zur Verfügung, Literatur für Interessierte liegt auf. Eigene Ausrüstung kann gerne benutzt werden.
- Bitte mitbringen:** Regenschutz, Sonnenschutz, Schuhe und sportliche Freizeitkleidung die naß werden darf, Kleidung zum Wechseln, Brillenband für Brillenträger, Ersatzlinsen für Kontaktlinsenträger.
- Preis:** 80 €/ Person

Canoeing - basic skills

**Kursbeginn: Samstag, 14.00 Uhr im öffentlichen Bad
am Packer Stausee**

Einführung	Kanu, Paddel, Schwimmweste und Co.
Paddeltechnik A	Aufwärmen, Einsteigen, Grunds Schlag, J-Schlag, Bogenschlag.
Umwelt + Picknick	Pfleglicher Umgang mit der Natur, kleine Stärkung.
Bootsformen	Paddel und Boot, Kielsprung und Co.
Paddeltechnik B	Ziehschlag und Hebel, Paddelstütze flach.

Samstag bis ca. 18.30 Uhr

Sonntag: Beginn 09.00 Uhr

Paddeltechnik C	Paddelstütze hoch, seitl. Versetzen, Duffek und Aufkanten.
Wissen	Die Geschichte des open canoe, Voyageure, Grand Portage.
Paddeltechnik D	Wriggen, Übung für Kehrwasser und Seilfähre.
Sicherheit, Spiele	Von "Cappistrano flipp" bis "dead fish"!

Kursende: Sonntag ca 13.30 Uhr

Die Teilnahme am Kurs geschieht auf eigene Verantwortung und Haftung!
Gesundheitliche Bedenken und Einschränkungen sind vor Kursbeginn bekanntzumachen. Jeder Teilnehmer ist Schwimmer!
Selbstversorgung!

Feedback erwünscht!





carinthian canoe base

ccb - carinthian canoebase
höbbling wolfgang
minoritenplatz 2
A 9400 wolfsberg
tel 0664 2538044
fax 04352 52950
canoebase@aon.at
www.canoebase.at

Vorname:

Nachname:

Adresse:

.....

Telefon:

Wenn Sie über Aktivitäten, Kurse ... von ccb benachrichtigt werden wollen, geben Sie bitte Ihre e-mail Adresse an

e-mail:

Ja, ich bin gesund, Schwimmer und nehme auf eigene Verantwortung am Kurs teil.

Sicherheitsrelevante Kritik und Anregungen werde ich umgehend weitergeben.

Unterschrift:

DATENBLATT

Canoeing, -basic Skills

Frau/Herr

- hat den Umgang und die grundlegenden Techniken im offenen Kanu, im zweitägigen Grundkurs auf Flachwasser erfolgreich erlernt.

URKUNDE

