

Kanu-Seminar „Fließwasser Spezial“ für offene Kanadier

Mit diesem Seminar sprechen wir Kanadier-Fortgeschrittene mit Interesse an einer Verfeinerung ihrer Fließwassertechnik an. Der Fokus liegt auf der Weiterentwicklung von Gleichgewicht, Vision, der vorhandenen Fließwasser-Paddeltechnik und dem notwendigen Wissen, um übersichtliche strömende Gewässer ohne Stromschnellen mit Tandem-Kanadier und Stechpaddel elegant und sicher befahren zu können.

Dies ist kein Wildwasserkurs! Es werden keine Stromschnellen befahren.

Spielerisches Lernen und eine sichere Lernumgebung haben bei diesem Kurs höchste Priorität. Theoretische Inhalte werden in kleinen Portionen und mit einfachen Erklärungen vermittelt.

Dieser Kurs ist nach den Richtlinien der American Canoe Association (ACA) gestaltet und bildet die Grundlage für aufbauende Wildwasser-, sowie Freestylekurse und RiverCanoe Daytrip Leader Kurse, welche weltweit in zertifizierten ACA-Kanuschulen gebucht werden können.

Die ACA ist die größte und älteste Kanuvereinigung weltweit (seit 1880). Ihre Kursinhalte und Methoden sind in unzähligen Kanukursen erprobt und werden laufend an die aktuellsten Trends im Kanusport angepasst.

Kursziele:

Balance weiterentwickeln

Vision – Unsere Blickrichtung zielführend einsetzen, Kehrwasser und Haltepunkte sicher erreichen, Wasser lesen

Effiziente Paddelschläge im Fließwasser

Richtiges Verhalten in der Strömung

Beherrschen von Stützlagen

Gefahren auf Flüssen erkennen und einschätzen

Die rechtliche Situation auf Kleinflüssen und Wasserstraßen verstehen

Sicherheits- und Bergeausrüstung auf Flüssen kennen und anwenden

Richtiges Verhalten nach Kenterungen

Einen entspannenden Tag mit viel Spaß am Wasser in einer fantastischen Flusslandschaft erleben

Inhalte:

Übungen zu Balance und „Vision“

Vorwärtsfahrt mit der Strömung, gegen die Strömung, quer zur Strömung, Geschwindigkeits-Tuning

Die korrekte Seilfähre mit verteilten Rollen im Boot

Eddy-Turns und Peel-Outs (Kehrwassermanöver) mit Geschwindigkeits-Feinabstimmung

Seilfähre rückwärts

Flache und hohe Stütze, Aufrichthebel

Unsichtbare Gefahren am Fluss

Kennenlernen und anwenden von Schwimmwesten-Bergesystem und Wurfsack

Einfache Bergeübungen, Schwimmübungen, etc. nach Bedarf der Teilnehmer

Teilnahme-Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre

Normale körperliche Fitness und Gesundheit

Schwimmkenntnisse

Absolvierter Flachwasserkurs oder Fließwasserkurs mit einem ACA Open Canoe Instructor

Ausrüstung:

Boot, Paddel und Schwimmwesten (verpflichtend!) können gegen geringe Gebühr vom Verein, einem örtlichen Kanuverleih oder vom Kursleiter geliehen werden

Selbst mitzunehmen sind:

Bequeme Freizeitkleidung anziehen

Wasser- und schlammresistente Schuhe

Regenjacke und Regenhose (Bitte keine Regenumhänge (Ponchos, etc.))

Kopfbedeckung, Sonnencreme, evtl. Sonnenbrille (schwimmfähig oder mit Haltebändern)
1 komplette Garnitur Reservekleidung, möglichst wasserdicht verpackt
Gefüllte Trinkflasche
Schwimmweste mit Bergesystem (falls vorhanden)
Stechpaddel (falls vorhanden)
Evtl. Neopren-Anzug für Bergeübungen
Evtl. Kniematte im Boot (alte Iso-Matte)
Evtl. Wurfsack (falls vorhanden)
Notfallmedikamente (Teilnehmer mit Allergien)
Schreibzeug
Gute Laune (-;

Termine:

Sa. 04.06.2016, 09.00h – 18.30h

Kursort:

Kleine Schütt-Insel (Dunakiliti, Ungarn), ca. 20 Minuten hinter Grenzübergang Nickelsdorf
(Kursorte können kurzfristig geändert werden)

Max. TeilnehmerInnenzahl:

6 Personen je Instructor (max. 12 Personen je Kurs)

Kosten:

PKE-Mitglieder: EUR 55,-- p.P., exkl. Verpflegung
Nichtmitglieder: EUR 75,-- p.P., exkl. Verpflegung

Anreise und Unterkunft:

Anreise und Transfers erfolgen mit Privat-PKW's

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, keine Haftung für Verletzungen oder Schäden

Kursleiter: Thomas Kantor

ACA-Instructor für offene Kanadier im Flach-, Fließ-, und Wildwasser (Course Level 1-4) Solo & Tandem
Ausbildung von ACA River-Canoe Daytrip Leadern und ACA Open-Canoe Rolling (Kenterrollen-Training)
Natur- und Wildnistrainer
dipl. ganzheitlicher systemischer Trainer

Anmeldungen, Informationen: Thomas Kantor, Tel. 0650 3825243, thomas.kantor@gmx.at

