

## **Kanu-Seminar ACA Level 1-2 „Au und Donau im Tandem-Kanadier“**

Mit diesem Seminar sprechen wir Kanu-Einsteiger und Kajakpaddler mit Interesse am offenen Kanadier an. Der Fokus liegt auf dem Erlernen einer effizienten Paddeltechnik und dem notwendigen Wissen, um stille und übersichtliche strömende Gewässer (z.B. Donau) mit Tandem-Kanadier und Stechpaddel elegant und sicher befahren zu können.

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 Flachwasser-, Fließ- und 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:**

Beherrschen von Vortriebsschlägen, Steuerschlägen und seitlichem Parallel-Versetzen

Richtiges Verhalten in der Strömung ohne Stromschnellen erlernen

Beherrschen von Stützschlägen

Gefahren am Flachwasser und auf Flüssen erkennen und einschätzen

Die rechtliche Situation auf Großgewässern und Wasserstraßen verstehen

Wissen für Erste Hilfe im Zusammenhang mit kaltem Wetter und Wasser aneignen

Richtiges Verhalten nach Kenterungen

Ein entspannendes Wochenende mit viel Spaß bei Gleichgesinnten erleben

### **Inhalte:**

Kleines Paddel-ABC, richtiges Beladen/Abladen des Autos, den Kanadier bequem tragen

Den Kanadier am Stand drehen (Bug- und Heckziehschlag, Heckhebel)

Den Kanadier in Fahrt bringen (Vorwärtsschlag)

Kurskorrekturen mit Heck-Hebel und J-Schlag

Den Kanadier in Fahrt wenden (Stationäre Drehschläge, Bogenschlag)

Rückwärtsfahren mit Kurskorrekturen am Bug

Bootsbergung und Wiedereinsteigen nach Kenterung

Seilfähren und sichere Kehrwassermanöver in der Strömung ohne Stromschnellen

Theorie zu Paddelkonzept, Boots- und Paddeldesign, Erste Hilfe, Recht, Großgewässerkunde, Bootstrimm, u.a.

### **Teilnahme-Voraussetzungen:**

Mindestalter 16 Jahre

Normale körperliche Fitness und Gesundheit

Schwimmkenntnisse

Keine Kanadier-Vorkenntnisse erforderlich

### **Ausrüstung:**

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

### **Selbst mitzunehmen sind:**

Bequeme Freizeitkleidung anziehen, evtl. Neoprensocken (nur wenn vorhanden)

Schuhe, die nass oder schlammig werden dürfen (z.B. alte Sportschuhe)

Regenjacke und Regenhose (Bitte keine Regenumhänge (Ponchos) aus Sicherheitsgründen)

Kopfbedeckung, Sonnencreme, evtl. Sonnenbrille (schwimmfähig oder mit Haltebändern)

1 komplette Garnitur Reservekleidung idealerweise wasserdicht verpackt (Packsack kann auch geliehen werden)

Gefüllte Trinkflasche  
Evtl. Kniematte im Boot (alte Iso-Matte)  
Evtl. Schlafsack, Unterlagsmatte, Waschzeug (bei Übernachtung im Bootshaus)  
Notfallmedikamente (Teilnehmer mit Allergien)  
Schreibzeug  
Gute Laune (-;

**Termine:**

Fr. 04.05. - So. 06.05.2018

**Kurszeiten:**

Fr 16.00h – 20.00h, Sa 09.00h - 20.00h, So 09.00h – 18.00h

**Kursorte:**

Bootshaus Paddelklub Edelweiss (PKE), Alte Donau, Kuchelau, Stockerauer Au, Donau  
(Kursorte sind abhängig von Wetter, Wind und Wasserstand und können kurzfristig geändert werden)

**Max. TeilnehmerInnenzahl je Instructor / max. Teilnehmerzahl insgesamt:**

6 Personen / 12 Personen

**Kosten:**

PKE-Mitglieder: EUR 130,- p.P., inkl. 2x Mittagessen (Kaltverpflegung) und 1x Abendessen  
Nichtmitglieder: EUR 180,- p.P., inkl. 2x Mittagessen (Kaltverpflegung) und 1x Abendessen

**Anreise und Unterkunft:**

Anreise und Transfers erfolgen mit Privat-PKW´s  
Das PKE-Bootshaus steht bei Bedarf zur Übernachtung zur Verfügung

**Haftungsausschluss:**

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

**Kursleiter:** Thomas Kantor

ACA Open Canoe Instructor Level 4 (Flatwater – Whitewater) Solo & Tandem

ACA Swiftwater Rescue Instructor Level 3 (River Safety & Rescue)

ACA River Canoe Daytrip Leader Ausbildungen, Open-Canoe Rolling (Kenterrollen-Training)

Natur- und Wildnistrainer

dipl. ganzheitlicher systemischer Trainer

**Anmeldungen, Informationen:**

Thomas Kantor, Tel. 0650 3825243, [thomas.kantor@gmx.at](mailto:thomas.kantor@gmx.at)

