

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

Mit diesem Seminar sprechen wir Kanu-EinsteigerInnen und KajakpaddlerInnen 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

Anwendung 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

Den Kanadier in Fahrt bringen

Kurskorrekturen mit Heck-Hebel und J-Schlag

Den Kanadier in Fahrt wenden

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. Die Schulung erfolgt in hochwertigen, unterschiedlichen Kunststoff-Hartschalen-Kanadiern, sodass auch verschiedene Boots-Eigenschaften getestet und verglichen werden können.

### **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  
Mittagsjause für Samstag und Sonntag (bitte vor Kursbeginn einkaufen!)  
Evtl. Kniematte im Boot (alte Iso-Matte)  
Evtl. Schlafsack, Unterlagsmatte, Waschzeug (bei Übernachtung im Bootshaus)  
Notfallmedikamente (Teilnehmer mit Allergien)  
Schreibzeug, Notizblock  
Gute Laune (-;

**Termine:**

Fr. 24.04.2020, 16:00h - So. 26.04.2020, 18:00h

**Kurszeiten:**

Fr 16.00h – 20.00h, Sa 09.00h - 19.00h, 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. TeilnehmerInnenzahl insgesamt:**

6 Personen / 12 Personen

**Kursgebühr:**

PKE-Mitglieder: EUR 125,-- je TeilnehmerIn

Nichtmitglieder: EUR 175,-- je TeilnehmerIn

**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)

