

## **Kanu-Seminar „Fließwasser Spezial“ für offene Kanadier, der sanfte Einstieg in die Fließwassertechnik**

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- oder Solo-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

Evtl. Einfache Bergeübungen, Schwimmübungen nach Bedarf der Teilnehmer

### **Teilnahme-Voraussetzungen:**

Mindestalter 16 Jahre

Normale körperliche Fitness und Gesundheit

Schwimmkenntnisse

Tandem: Absolvierter Flachwasserkurs oder Fließwasserkurs mit einem ACA Open Canoe Instructor

Solo: Absolvierter Solo-Flachwasserkurs oder Solo-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, 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 geliehen werden)

Gefüllte Trinkflasche, Mittagsjause für beide Tage (kleine Snacks können auch vorort konsumiert werden)  
Evtl. eigenes Boot, Stechpaddel, Schwimmweste mit Bergesystem (nur falls vorhanden)  
Evtl. Kniematte im Boot (alte Iso-Matte)  
Notfallmedikamente (Teilnehmer mit Allergien)  
Schreibzeug  
Gute Laune (-;

**Termine:**

Sa. 19.09.2020, 09.00h-18:30h – 20.09.2020, 09:00h-17.00h

*Dieser Kurs ist als zweitägige Veranstaltung konzipiert. Falls eine Teilnahme an beiden Tagen zeitlich nicht möglich erscheint, macht auch die Teilnahme an nur einem Tag durchaus Sinn. Mindest-Teilnehmerzahl 3 Personen.*

**Kursort:**

Kleine Schütt-Insel (Dunakiliti, Ungarn), ca. 80km von Wien  
(Kursorte können kurzfristig geändert werden)

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

6 Personen / 12 Personen

**Teilnahmegebühr:**

PKE-Mitglieder: EUR 60,- je Person und Kurstag, ohne Paddel-Ausrüstung und Verpflegung  
Nichtmitglieder: EUR 80,- je Person und Kurstag, ohne Paddel-Ausrüstung und Verpflegung

**Anreise und Unterkunft:**

Anreise und Transfers erfolgen mit Privat-PKW's. Bei früherer Anreise oder späterer Abreise, kann der Campingplatz am Kursort bzw. eine Pension und ein Hotel für Übernachtungen genutzt werden.

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, keine Haftung für Verletzungen 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)

