

SEMINAR KOORDINATION
Organisation: James Hodza
Kurszeit: 22.6.2021 ab 18:30 bis 20:00
Ort: Marchhart Bootshaus
Kursziele: <p>Eine gute Bewegungskoordination ist Grundvoraussetzung um erfolgreich Paddeln zu lernen oder die eigene Paddeltechnik zu verbessern. Besonders steigende Gewässerschwierigkeiten stellen erhöhte Anforderungen an die technische Feinkoordination und die koordinativen Fähigkeiten.</p> <p>In diesem Seminar werden unterschiedliche allgemeine und spezifische Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung, Kopplung, Differenzierung, Umstellung und Rythmus) vermittelt und geübt.</p>
Teilnahmevoraussetzungen: <p>Keine Grundvoraussetzungen. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Paddler sind willkommen.</p>
Ausrüstung: <p>Sportkleidung. Evtl. Decke oder Gymnastikmatte. Bei Schönwetter üben wir auf der Wiese vor dem Bootshaus.</p>
Teilnahmegebühr: keine
Anzahl der Teilnehmer: mindestens 3
Anmeldung: wir ersuchen um Anmeldung per E-Mail an: james.hodza@gmail.com
Anmeldeschluss: 15.6.2021
Stand der Ausschreibung: 20.4.2021