

## **PKE Kanu-Seminar ACA Level 1 Solo**

Mit diesem Seminar sprechen wir Kanu-InteressentInnen an, die meistens alleine im Kanu (Kanadier) unterwegs sind und idealerweise bereits an einer Tandemkanadier-Schulung nach ACA-Richtlinien teilgenommen haben. Der Fokus liegt auf dem Erlernen einer effizienten Paddeltechnik und dem notwendigen Wissen, um stille Gewässer (Seen, Donau-Altarme) mit dem Solo-Kanadier (dem „Einer“) und einem Stechpaddel elegant und sicher befahren zu können. Dabei kann die bereits erlernte Tandem-Technik in angepasster Form meist weiterverwendet werden. Sinnvolle, effektive Solo-Schläge ergänzen das persönliche Paddel-Repertoire. Ein begrüßenswertes Nebenergebnis dieses Kurses ist die neu erworbene Souveränität, mit der danach auch Tandem-Kanadier gesteuert werden. Solo-Paddler sind meist die besseren Tandem-Paddler. 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 im Solo-Kanadier, 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  
Gefahren am Flachwasser und stillen Großgewässern erkennen und einschätzen  
Richtiges Verhalten nach Kenterungen  
Erste-Hilfe Maßnahmen im Zusammenhang mit kaltem Wasser anwenden können  
Ein entspannendes Wochenende mit viel Spaß bei Gleichgesinnten erleben

### **Inhalte:**

Den Kanadier am Stand drehen  
Den Kanadier in Fahrt bringen  
Kurskorrekturen mit Heck-Hebel, J-Schlag und C-Schlag  
Den Kanadier in Fahrt wenden  
Theorie zu Paddelkonzept, Boots- und Paddeldesign, Erste Hilfe, Recht, Großgewässerkunde, Bootstrimm, u.a.

### **Teilnahme-Voraussetzungen:**

Mindestalter 16 Jahre  
Normale körperliche Fitness und Gesundheit  
Schwimmkenntnisse  
Vorkenntnisse im Tandem-Kanadier

### **Ausrüstung:**

Boot, Paddel und Schwimmwesten sind bei diesem Seminar in der Kursgebühr enthalten. Die Schulung erfolgt in hochwertigen, unterschiedlichen Kunststoff-Hartschalen-Kanadiern, sodass auch verschiedene Boots-Eigenschaften getestet und verglichen werden können.

### **Selbst mitzunehmen sind:**

Covid-19 **Schutzmaske (FFP2)**, außerhalb des Bootes zu tragen  
Befund mit **negativem Covid-19 Testergebnis** (Teststraße), bei Kursbeginn nicht älter als 24h  
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)  
Notfallmedikamente (Teilnehmer mit Allergien)  
Schreibzeug, Notizblock  
Gute Laune (-;

**Termine:**

Sa. 25.09.2021, 09:00h - So. 26.09.2021, 17:00h

**Kurszeiten:**

Sa 09.00h - 18.00h, So 09.00h – 17.00h

**Kursorte:**

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

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

5 Personen / 10 Personen

(Mindest-Teilnehmerzahl: 3 Personen)

**Kursgebühr inkl. Solo-Kanadier, Stechpaddel und Schwimmweste:**

PKE-Mitglieder: EUR 160,-- je TeilnehmerIn

Nichtmitglieder: EUR 185,-- 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)

