

## **Kanadier-Perfektionstag Flachwasser ACA Level 2 (Canoe Touring)**

Mit diesem Perfektionstag sprechen wir KanadierpaddlerInnen an, die bereits einen ACA-zertifizierten Flachwasserkurs im Solo- oder Tandemkanadier absolviert haben. Der Fokus liegt auf dem Erlernen zusätzlicher sinnvoller Paddelschläge, sowie auf der Wiederholung und Optimierung der erlernten Paddeltechnik für die Befahrung von stillen Gewässern. Im Rahmen einer Kanutour wird auch das richtige Packen, Beladen der Boote und Grundlagen des Canoe-Camping behandelt.

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 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:**

Wiederholen und Optimieren von Vortriebsschlägen, Steuerschlägen und seitlichem Parallel-Versetzen  
Geräuschloses Paddeln

Ästhetik und Effizienz bei Körperhaltung und Bewegung

Kenterungen verhindern durch Anwendung von Stützschlägen

Gefahren am Flachwasser und auf Flüssen erkennen und einschätzen

Die rechtliche Situation auf Großgewässern und Wasserstraßen verstehen

Umgang mit und Vermeidung von Kälteschock und Unterkühlung, Hitzeschock und Sonnenstich

Richtiges Verhalten nach Kenterungen

Ein entspannendes Wochenende mit viel Spaß bei Gleichgesinnten erleben

### **Inhalte:**

Wiederholung Vortriebsschläge, Steuerschläge statisch und dynamisch, Kurskorrekturen, seitl. Parallelversetzen  
Rückwärtsfahren mit Kurskorrekturen am Bug

J-Schlag Varianten (Kanadierschlag, Ruhiger Schlag für geräuschloses Paddeln)

Evtl. Übungen zu Seilfähren und Kehrwassermanövern in der Strömung

Packen und Beladen, Kochmöglichkeiten draußen und gemeinsames selbstgekochtes Mittagessen

Umgang mit dem Tarp als Wetterschutz, einfache Knoten

Wiederholung Theorietheemen wie Paddelkonzept, Erste Hilfe, Recht, Großgewässer-Gefahren, u.a.

### **Teilnahme-Voraussetzungen:**

Mindestalter 16 Jahre

Normale körperliche Fitness und Gesundheit, Schwimmkenntnisse

Absolvierter ACA-zertifizierter Kanadier-Flachwasserkurs im Solo oder Tandemkanadier

### **Ausrüstung:**

Leihboot, -Paddel und -Schwimmweste sind in der Kursgebühr enthalten. Eigenes Material kann mitgebracht werden. 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  
Eigener Teller und Essbesteck im dichten Plastiksackerl  
Kleine Snacks für Hungrige TeilnehmerInnen falls erforderlich (bitte vor Kursbeginn einkaufen!)  
Evtl. Kniematte im Boot (alte Iso-Matte)  
Notfallmedikamente (Teilnehmer mit Allergien)  
Gute Laune (-;

**Termine:**

Sa. 09.10.2021, 09:00h - 18:00h

**Kurszeiten:**

Sa 09.00h – 18.00h

**Kursorte:**

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 90,-- je TeilnehmerIn

Nichtmitglieder: EUR 100,-- je TeilnehmerIn

**Anreise und Unterkunft:**

Anreise und Transfers erfolgen mit Privat-PKW's

**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)

