

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:

Vision – Unsere Blickrichtung zielführend einsetzen, Kehrwasser und Haltepunkte sicher erreichen, Wasser lesen
Effiziente Paddelschläge im Fließwasser
Richtiges Verhalten in der Strömung
Beherrschen von Stützschlägen
Gefahren auf Flüssen erkennen und einschätzen
Sicherheits- und Bergeausrüstung auf Flüssen kennen und anwenden
Richtiges Verhalten nach Kenterungen
Einen entspannenden Tag mit viel Spaß am Wasser mit Gleichgesinnten 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
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
Absolvierter Flachwasserkurs oder 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:

Covid-19 **Schutzmaske (FFP2)** und Nachweis geringer epidemiologischer Gefahr (3-G, 2-G, 2-G+, etc.) nach Erfordernis der beim Kurs aktuellen Covid-Maßnahmenverordnung
Bequeme Freizeitkleidung anziehen, evtl. Neoprenssocken (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
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. 30.04.2022, 09.00h-18:30h – 01.05.2022, 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. Am ersten Kurstag besteht eine Mitfahrgelegenheit mit dem Kursleiter ab Bahnhof Bruck a.d.L., am zweiten Kurstag die entsprechende Rückfahrgelegenheit nach Bruck/L.

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

