



Ansprechpartner für den Kurs

Folgende Personen stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung:



Jürgen Nagel, SV SCHOTT Jena, Kanu-Trainer
Telefon: 0157 / 52445491 (mobil)
eMail: juergen@unixfans.de



Heiko Schmidtke, SV SCHOTT Jena, Kanu-Trainer
Telefon: 0157 / 84257209 (mobil)
eMail: heiko.schmidtke@snarks.de

Anmeldung

Haben Sie Interesse eine neue, tolle Sportart kennenzulernen? Dann melden Sie sich an. Ein Anmeldeformular ist über beide Kursleiter erhältlich.



Kanu



Kurs: Wildwasser-Kajak für Einsteiger

**SV SCHOTT Jena e.V.
Kajak-Einsteigerkurs 2019**



Kajak-Sport

Paddeln ist ein verbreiteter Wassersport mit vielen unterschiedlichen Ausprägungen. Grundsätzlich unterscheidet man Kanadier und Kajaks. Während man bei Ersterem mit einem Stechpaddel - mit nur einem Paddelblatt - unterwegs ist, wird ein Kajak mit einem Doppelpaddel - also zwei Paddelblättern - bewegt. Im Kajak-Bereich existieren viele Formen und Sportarten, von denen einige olympisch sind z.B. Kajak-Rennsport oder Kajak-Slalom. Doch auch im Freizeitsportbereich erfreut sich das Paddeln enormer Begeisterung. Kein Wunder: Dem Paddler bleiben viele schöne Naturerlebnisse nicht verborgen - denn wo Fußgänger am Ufer stehen bleiben, kann er die Welt von der Wasserseite aus betrachten. Es ist ein geselliger Sport und eine tolle Möglichkeit dem Alltagsstress zu entfliehen. Mit nur wenigen Paddelschlägen ist man in einem neuen Element. Paddeln ist aber auch Ausdauer, Gleichgewicht und Geschick. Im Wildwasser noch verbunden mit Action und Adrenalin. Ein echter Sport eben, der erlernt werden will. Und genau das setzt sich dieser Kurs als Ziel.



Wildwasser Kajak-Einsteigerkurs

Der angebotene Kurs richtet sich an den interessierten Anfänger. Es werden keinerlei Kenntnisse im Paddelbereich vorausgesetzt. Lediglich die Fähigkeit zum sicheren Schwimmen ist zwingend erforderlich.

Es werden die grundlegenden Kenntnisse und Techniken vermittelt. Das schließt neben dem Paddelsport auch verbundene Themen wie Sicherheit, Umweltschutz, Strömungskunde mit ein. Boote, Paddel, Schwimmwesten sowie Sicherheitsausrüstung werden gestellt. Der Kurs findet an insg. sechs Terminen statt: Trainiert wird zumeist auf der Saale in Jena (am Bootshaus des SV-SCHOTT Burgauer Weg 8). Eine Sondereinheit findet im Eisenberger Hallenbad statt; dort führen Kenterübungen im warmen Wasser durch. Zum großen Abschluss fahren wir für zwei Tage zum Wildwasserkanal nach Sömmerda. Hier paddeln wir auf leichtem Wildwasser. Wer Lust hat kann dort im Zelt direkt am Kanal übernachten.



Programm, Termine, Kosten

Max. Teilnehmeranzahl: 10 Personen. Unkostenbeitrag: 120 Euro pro Person (DKV-Mitglieder 90 Euro pro Person)

Trainingstermine:

Sonntag 07.04.2019 - 13:00 bis 15:00 Uhr - Saale (Bootshaus)
 Samstag 13.04.2019 - 07:30 bis 09:00 Uhr - Hallenbad Eisenberg
 Sonntag 14.04.2019 - 13:00 bis 15:00 Uhr - Saale (Bootshaus)
 Sonntag 28.04.2019 - 13:00 bis 15:00 Uhr - Saale (Bootshaus)
 Donnerstag 09.05.2019 - 18:00 bis 19:30 Uhr - Saale (Bootshaus)
 Samstag 18.05. + Sonntag 19.05.2019 - Sömmerda Wildwasserkanal



Themenübersicht

- Boots-Paddelkunde
- Einstellen des Bootes und Einsteigen
- Vorwärtsschlag, Bogenschlag, Konterschlag
- Verhalten bei Kenterung, Verlassen des Bootes
- Kenterbrücke
- Rückwärts fahren
- Die Kanten des Kajaks nutzen
- Umweltschutzgerechtes Paddeln
- Seitliches Versetzen des Bootes
- Sicherheit im Wildwasser (Ausrüstung, Vorbereitung)
- Paddelstütze
- Seilfähre
- Kehrwasser anfahren / ausfahren
- Sicherheit im Wildwasser (Gefahren und Vermeidung)
- Grundlagen Retten und Bergen (Wurfsackübungen)
- Bewegtes Wasser, Strömungsformen

