



Kurs Paddel gelb

Uncategorised / 24. August 2018

Dieser Kurs mit Abnahme der EPP Stufe 1 "Gelbes Paddel" richtet sich an Anfänger, fortgeschrittene Anfänger oder Wiedereinsteiger, die noch etwas dazu lernen möchten. Der Kurs erstreckt sich über zwei Tage und vermittelt in Theorie und Praxis wichtige Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für Kajak-Wandertouren.

Es wird das gesamte Sportmaterial gestellt, lediglich Bekleidung (auch Wechselbekleidung!) und Verpflegung sind mitzubringen. Auf Wunsch kann eigenes Material eingesetzt werden.

Termin 1: 11.05. + 12.05.2019 (jeweils ab 10h bis ca. 16h) (fast ausgebucht - noch wenige freie Plätze vorhanden!)

Termin 2: 20. + 21.07.2019 (jeweils ab 10h bis ca. 16h)

Termin 3: 28.09. + 29.09.2018 (jeweils ab 10h bis ca. 16h)

Hinweis: Falls Kurse als ausgebucht markiert sind: Bei Interesse trotzdem anmelden, da immer wieder Teilnehmer kurzfristig absagen!

Anmeldung: Um Anmeldung per Email oder Telefon wird gebeten.

Vorraussetzungen: Schwimmfähigkeit und keine gesundheitlichen Einschränkungen. Bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmern statt.

Kosten: Erwachsene € 70, Jugendliche € 40 (DKV-Mitglieder: Erwachsene € 50, Jugendliche € 30)

Empfohlene Bekleidung: Sportbekleidung aus Kunstfasern (Lycra, Fleece), Sportschuhe oder Sportsandalen - je nach Temperatur lange Bekleidung, eventuell Regenjacke. Kopfbedeckung, Sonnencreme im Sommer wichtig!

Inhalte Theorie:

- Übersicht Sportmaterial
- Ausrüstungskontrolle vor Fahrtantritt
- Auswahl des richtigen Bootes
- Wahl der richtigen Schwimmweste und vorschriftsmäßiges Anlegen
- Einstellen der Fußstütze
- Bedeutung von Auftriebskörpern
- Zweckmäßige Bekleidung für das Kanufahren
- Richtige Mitnahme von Ersatzkleidung
- Sicherung von Brillen und Wertgegenständen
- Sonnenschutz
- Bedeutung von Auftriebskörpern
- Tragen von Schwimmwesten
- Verhalten nach Kenterungen
- Beachtung von Gefahren bei Wandertouren und deren frühzeitiges Erkennen
- Fahrten auf Binnenschiffahrtsstraßen
- Grundkenntnisse über den Bootstransport
- Grundzüge der Fahrtvorbereitung mit Hilfe von Flussführern, Karten, Pegeldiensten und Wetterbericht
- Grundregeln des umweltverträglichen Paddelns
- Berücksichtigung von Befahrungsregeln
- Richtige Auswahl von Ein- und Ausstiegsstellen
- Verhalten auf dem Wasser, insbesondere gegenüber anderen Nutzern

- Grundregeln des umweltverträglichen Paddelns

Inhalte Praxis:

- Richtiges Tragen eines Bootes
- Richtiges Ein-/Aussteigen
- Richtige Paddelhaltung und -führung
- Richtiges Sitzen im Boot
- Grund und Bogenschlag: vorwärts und rückwärts
- Drehen des Bootes um 360 ° auf der Stelle mit Bogenschlag (im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt)
- Geradeausfahren über eine Strecke von 50m
- Anhalten des Bootes während der Fahrt (in der Strömung)
- Rückwärtspaddeln über eine Strecke von 25m
- Paddeln einer liegenden "Acht" mit Grund- und Bogenschlägen
- Seitliches Versetzen des Bootes mittels Ziehschlag
- Prüfung der Kippstabilität des Bootes mittels Ankanten, flache Paddelstütze (Vermeidung von Kenterungen)
- Richtiges Anlanden (abhängig von Wind, Strömung und Uferverhältnissen)
- Kontrolliertes Aussteigen bei Kenterungen
- Selbstrettung und Bergung von Boot und Material
- Materialpflege

Nach erfolgreicher Vorführung der vorgegebenen Praxisinhalte wird die Stufe 1 des EPP, das "Gelbe Paddel" vergeben. Dem Teilnehmer wird dadurch bescheinigt, dass er/sie die notwendigen theoretischen und praktischen Kenntnisse hat, um an Wandertouren auf Zahmwasser teilzunehmen.

 Drucken

[Zurück](#)

[Weiter](#)