

Xperience
- paddling
Kanusport erleben & lernen

Einverständniserklärung der Eltern/ Erziehungsberechtigten

(bitte unterschrieben mitbringen)

Ich bin damit einverstanden, dass mein Kind

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

an dem Kanuworkshop **X - paddling Level** _____ teilnimmt.

Der Kurs findet statt:

am: _____ Ort: _____

Die Aufsichtspersonen der Veranstaltung übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden die über die Haftpflicht- und Unfallversicherung der Vereinsversicherung hinaus gehen. Sollte das Kind/ Jugendlicher den Anweisungen der Aufsichtspersonen nicht Folge leisten, wird es vom Kursbetrieb ausgeschlossen. Die Aufsichtspersonen gehen davon aus der (die) minderjährige Kursteilnehmer(in) sicher Schwimmen und sportliche Betätigung ausüben kann. Ist eine gesundheitliche Beeinträchtigung vorhanden muss diese gesondert den Aufsichtspersonen mitgeteilt werden.

Name: _____

Telefon: _____

email: _____

Datum

Unterschrift des Erziehungsberechtigten

X - paddling Level 1

- Dauer:** 1 Tag
Ort: stehendes Gewässer
Gruppe: ca. 8 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: sicheres Schwimmen; bei Kindern oder Jugendlichen unter 18 Jahren, das Einverständnis der Eltern
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, evtl. Spritzdecke, persönliche Schutzkleidung

Was soll vermittelt werden?

- X Paddelhaltung & Paddeldrehung (1)
- X Richtige Körperposition (1)
- X Sicheres Ein- & Aussteigen, Paddelbrücke (1)
- X Aussteigen unter Wasser (1)
- X Tragen und Einstellen des Bootes (1)
- X Nomenklatur Kanu (2)
- X Grunds Schlag vorwärts (1)
- X Bogenschlag vorwärts (1)
- X Konterschlag (1)

⇒ Lernziel

- X Sicheres geradeaus fahren
- X Steuern des Bootes

<u>Klassifizierung:</u> (1) Notwendig (2) Wünschenswert (3) Wissenswert
--

X - paddling Level



Natur & Umwelt

- Dauer:** ca. 1 Tag
Ort: Zahmwasser / WW I
Gruppe: ca. 6 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: X - paddling Level 2 - 3
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, persönliche Schutzkleidung, geeignetes Schuhwerk

Was soll vermittelt werden?

- X Ökologischer Umgang mit Natur & Umwelt (1)
- X Lebensraum Flußufer (3)
- X Ökologische An- & Abfahrt zum Gewässer (2)
- X Verhalten in der Natur (1)

<p><u>Klassifizierung:</u> (1) Notwendig (2) Wünschenswert (3) Wissenswert</p>
--

⇒ Lernziel

- X Natur- & umweltschonendes Verhalten beim Kanusport
- X Sensibilisieren für die Natur & Umwelt in unserer "Sportstätte" Natur

X - paddling Level 2



- Dauer:** 2 Tage
Ort: Zahmwasser
Gruppe: ca. 6 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: X - paddling Level 1
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, persönliche Schutzkleidung, geeignetes Schuhwerk

Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen der Paddelgrundtechniken aus X-Level 1 (1)
- X Einführung in die Hydrodynamik & Strömungsformen (2)
- X Verhalten an natürlichen & künstlichen Hindernissen (2)
- X Verhalten bei Kenterung (1)
- X Ein- & Auspaddeln ins Kehrwasser (kein Ein- & Ausschlingen) (1)
- X Paddeln auf verschiedenen Strömungsformen (1)
- X Grunds Schlag und Bogenschlag rückwärts (1)
- X Paddelstütze (1)
- X Situationsbedingtes Anwenden der Grundtechniken (2)

<p><u>Klassifizierung:</u> (1) Notwendig (2) Wünschenswert (3) Wissenswert</p>
--

⇒ Lernziel

- X Stabile Bootsführung
- X Ein- & Auspaddeln ins Kehrwasser
- X Verhalten bei Kenterung und Hindernissen
- X Sicheres paddeln auf verschiedenen Strömungsformen

⇒ Vergabe EPP Stufe 1 (gelbes Paddel)

X - paddling Level



Retten & Bergen

- Dauer:** 2 Tage
Ort: WW I - II
Gruppe: ca. 6 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: X - paddling Level 3 - 4
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack, Cowtail, evtl. Bandschlinge & Prusikschlinge, Karabiner, Seilrolle(n)

Was soll vermittelt werden?

- X Schwimmen im Wildwasser (aktiv & passiv) (1)
- X Wurfsackwerfen (1)
- X Wurfsackrettung (1)
- X Mann-Seil-Mann Rettung (1)
- X Mann vom Boot bergen (1)
- X Materialbergen von Land (2)
- X Materialbergen vom Boot (2)
- X Verwendung Cowtail (2)
- X Flaschenzug (3)

<u>Klassifizierung:</u> (1) Notwendig (2) Wünschenswert (3) Wissenswert
--

⇒ Lernziel

- X Sicheres Schwimmen im Wildwasser
- X Wurfsackwerfen
- X Personenrettung und Materialbergung

X - paddling Level 3

Dauer:	2 Tage
Ort:	leichtes Wildwasser (max. WW I)
Gruppe:	ca. 6 Personen pro Trainer
Voraussetzungen:	X - paddling Level 2
Material/ Ausrüstung:	geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, persönliche Schutzkleidung, geeignetes Schuhwerk

Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 2 (1)
- X Seilfähre (Flussquerung) (2)
- X Kehrwasser Ein- & Ausschlingen (flache Paddeltechnik) (1)
- X Natur erleben, Verhalten in der Natur (2)
- X Persönliche Ausrüstung (2)
- X Richtiger Umgang mit dem Material (laden, einstellen, ...) (1)
- X Vertiefen Strömungsformen & Hydrodynamik (2)

<u>Klassifizierung:</u> (1) Notwendig (2) Wünschenswert (3) Wissenswert
--

⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln und ausnützen von verschiedenen Strömungsformen
(Kehrwasser, lineare Strömung, Verwirbelung)
- X Kontrollierte Bootsführung in WW I
- X Selbstständiges Be- und Entladen des Materials
- X Kenntnis über die notwendige persönliche Ausrüstung

X - paddling Level Eskimorolle

- Dauer:** 2 Tage
Ort: Hallenbad, See
Gruppe: ca. 6 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: X - paddling Level 1 - 2
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, Nasenklammer

Was soll vermittelt werden?

X Eskimorolle (1)

Klassifizierung:
(1) Notwendig
(2) Wünschenswert
(3) Wissenswert

⇒ Lernziel

X Sicheres Rollen in stehendem Gewässer

X - paddling Level 4

- Dauer:** 2 Tage
Ort: WW I - II (z. B. Kössener Ache)
Gruppe: ca. 6 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: X - paddling Level 3
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke
Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk

Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 3 (1)
- X Kehrwasser fahren (1)
- X Seilfähre (1)
- X Ziehschläge (2)
- X Retten & Bergen - Wurfsackwerfen (1), Schwimmen im WW (1),
- X Material bergen (3)
- X Fahren in der Gruppe (3)

Klassifizierung:
(1) Notwendig
(2) Wünschenswert
(3) Wissenswert

⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf WW I - II
- X Anwenden der Paddeltechniken
- X Einsatz des Wurfsacks (inkl. Wurftechnik)
- X Sicherheitsbewusstes Schwimmen im Wildwasser

⇒ Vergabe EPP Stufe 2 (grünes Paddel)

X - paddling Level 7

- Dauer:** 2 Tage
Ort: WW III - IV (z. B. Loisach)
Gruppe: ca. 5 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: X - paddling Level 6 & Eskimorolle im WW
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack

Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 6 (1)
- X Taktisches Fahren (1)
- X Fahren in der Gruppe (1)
- X Surfen in Wellen (2)
- X Befahren von Walzen (quer) (2)
- X Sicheres Fahren in offenem und verblockten Wildwasser (1)

<u>Klassifizierung:</u> (1) Notwendig (2) Wünschenswert (3) Wissenswert
--

⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf WW III - IV
- X Befahren von verblockten Wildwasserpassagen
- X Übernehmen von Aufgaben in einer Gruppe
- X Richtiger Umgang mit Wellen und Walzen
- X Erkennen von Strömungsformen und richtiges Agieren

⇒ Vergabe EPP Stufe 4 (rotes Paddel)

X - paddling Level 5

- Dauer:** 2 Tage
Ort: WW II - III (z. B. Ammer)
Gruppe: ca. 5 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: X - paddling Level 4
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke
Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack

Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 4 (1)
- X Fahren in der Gruppe (2)
- X Einsatz der flachen & hohen Paddeltechnik (1)
- X Ziehschläge vorne (1)
- X Befahren von Wellen & Walzen (2)
- X Befahren von Stufen (2)
- X Fahrtaktik in offenen & verblocktem Gewässer (2)
- X Künstliche Hindernisse (Wehre) (3)
- X Seilfähre rückwärts (1)

<u>Klassifizierung:</u> (1) Notwendig (2) Wünschenswert (3) Wissenswert
--

⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf WW II - III
- X Anwenden der Paddeltechniken
- X Wildwasser - Taktiken
- X Verhalten in einer Gruppe

⇒ Vergabe EPP Stufe 3 (blaues Paddel)

X - paddling Level 6

- Dauer:** 2 Tage
Ort: WW III (z. B. Imster Schlucht)
Gruppe: ca. 5 Personen pro Trainer
Voraussetzungen: X - paddling Level 5 & X - paddling Level Eskimorolle
Material/ Ausrüstung: geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack

Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 5 (1)
- X Fahren in der Gruppe (2)
- X Schlagkombinationen & Kombinationsschläge (1)
- X Befahren von höheren Stufen mit Rücksog (2)
- X Befahren von kräftigen Walzen, Wirbel & Presswasser (2)
- X Vorbereitung der Fahrtstrecke durch Ortsbesichtigung, Wetterlage & Pegel (2)
- X Sicherer Umgang mit Rettungsgeräten (1)

<u>Klassifizierung:</u> (1) Notwendig (2) Wünschenswert (3) Wissenswert
--

⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf WW III
- X Anwenden der Schlagkombinationen & Kombinationsschläge
- X Beherrschen der Rettungstechniken
- X Fahrtvorbereitung
- X Sichere und vorausschauende Routenwahl