

Rollen lernen

Kajak Rollenkurs



Wer im Kanusport besser werden möchte, kommt ohne Rolle irgendwann nicht mehr aus. Für den Wildwasserfahrer im oberen Schwierigkeitsgrad wie für den Seekajakfahrer geht es dabei oft nicht nur um die Frage des Schwimmens sondern manchmal sogar ums Überleben. Wer rollen kann, dem öffnen sich neue Horizonte. Musste man bisher das Boot nach jeder Kenterung mühsam und unter großen Kraftaufwand ausleeren, so ist man nun Sekunden später wieder voll einsatzfähig. Plötzlich steigt das Vertrauen, man entwickelt ein völlig neues Gefühl für das Boot, Angst vor Kenterungen existieren nicht mehr, man wird beim Paddeln viel entspannter. Genau definierte Lernziele werden Dir mit Hilfe eines anschaulichen und praxisnahen Unterrichts schnell und sicher vermittelt. Alle Kurse sind jeweils in Theorie- und Praxiseinheiten aufgeteilt und werden der Könnensstufe der Kurs- Teilnehmer sowie den Wasser- und Witterungsbedingungen angepasst.

Inhalte Grundlagen: Hüftschwung
Wassergewöhnung
Bewegungsvorstellung / Koordination

Techniken: Bogenschlagrolle von vorne
Bogenschlagrolle von hinten
Handrolle

Wichtig: Taucherbrille mitbringen
Neoprenschuhe mitbringen

Neoprenanzug wird gestellt
Nasenklammern werden gestellt

Ablauf Unsere Kurse beginnen immer um 10:00 Uhr und enden gegen 17:00 Uhr. Die Gruppengröße liegt bei ca.6 Personen. Die Anreise nach Blossin erfolgt selbst.

Termine Aktuell Termine für 2006 findest Du unter www.canoeteam.de

Kosten Ausbildung: 39,00 €

