



Neu ab 18.05.20: Langbootgruppe II



**Wir treffen uns dienstags um 18:30 Uhr am Bootshaus
und sind dann gegen 19:00 Uhr auf dem Wasser**

Gemeinsam legen wir - ggf. auch in Gruppen aufgeteilt - die Inhalte für die jeweilige Trainingseinheit/-fahrt fest. Die Gruppen können sich je nach Interesse bzw. Wissens- und Trainingsstand mit folgenden Fragestellungen und Themen beschäftigen:

- Der Rhein
 - Was erwartet uns?
 - Was ist zu beachten?
- Grundlagen
 - Ein- und Aussteigen (Steg, Rampe, Uferbereich)
 - Wie sitze ich richtig im Kajak?
 - Halten des Paddels
 - Geradeausfahren mit Vorwärtsschlag (flach, steil, Druck und Zug, Beinarbeit)
 - Einsatz der Kante zum Steuern des Kajaks
 - Steuern und Kurskorrektur mit Bogenschlag (vorwärts und rückwärts)
 - Bremsen durch Rückwärtsschlag
 - Wie komm ich an den Steg ran?
 - Anlanden bei (leichter) Welle
- Paddeltraining
 - R(h)ein in die Strömung - raus aus dem Hafen
 - Wir paddeln in einem (auf die Gruppe angepasstem) Tempo den Rhein hoch
 - Kribbenfahren – Wie kommt man da am besten rum?
 - Da kommen Wellen – die flache Stütze gibt Stabilität
- Sicherheit
 - Wie verhalte ich mich, wenn ich kentere?
 - Kenterübung & Wiedereinstieg mit Partner (Hafenbereich / Krokodilsbucht)
 - Schleppen (Schleppleine, Kontaktschlepp - Push und Pull)
 - Kommunikation auf dem Wasser

Wir freuen uns darauf mit Euch gemeinsam zu paddeln

Alex, Ansgar & Gabi