

Kenter- und Sicherheitskurs vom SV Motor Süd Neubrandenburg e.V.

wir bieten einen Kurs zur Erlernung und Festigung der Kenntnisse beim Kentern, Bergen und Sicherheit im Boot. Der Kurs wird vom Landeskanuverband Mecklenburg-Vorpommern 1990 e.V. für die Verlängerung einer Trainer-C Lizenz im Kanusport mit je 3 Lerneinheiten pro Termin anerkannt.

Anmeldung: tkagel@t-online.de (Teilnahme Anfrage wird per eMail bestätigt, begrenzte Plätze)

Gebühren: 25,-€ je Kurs (je Termin)

Ziel: Den Teilnehmern soll die Sicherheit vermittelt werden, dass Kentern mit der richtigen Ausrüstung und den zu erlernenden Fähigkeiten eine beherrschbare Situation darstellt. Es werden Grundlagen für sicheres Paddeln vermittelt (Ausrüstung, Verhaltensweisen, etc.).

- Training: - Stützübungen mit Paddel im Kajak, Grundschräge zum Positionswechsel des Bootes
- „Erlernen“ Kenterung und bewusstes Über-Kopf-Sitzenbleiben im Boot gezieltes Öffnen der Spritzdecke und geordneter Ausstieg
 - schrittweise Verlängerung der Unterwasserzeit (Ziel 30 Sek.)
 - Unterwasserorientierung
 - Paddel nicht verlieren
 - Gleichgewichtsübungen: Versuch, im Boot aufzustehen und sich wieder hinzusetzen
 - Wiedereinstieg nach Kenterung im tiefen Wasser ohne Grundkontakt des Sportlers
 - Umdrehen des Bootes
 - Wiedereinstieg mit Hilfe durch andere paddelnde Sportler
 - Wiedereinstieg ohne fremde Hilfe
 - Leeren des Bootes
 - Rettung eines Gekenterten/Schwimmenden durch einen/mehrere Paddler
 - Sicherungsübungen mit Wurfsack
 - Erlernen Kenterrolle (mit und ohne Paddel)
 - Unterwassereinstieg bei Boot kieloben und Aufrollen (für Fortgeschrittene)

Termine: 22.01.2023 08:00 – 10:15 Uhr
19.03.2023 08:00 – 10:15 Uhr

Ort: Bernsteintherme
Dünenstraße
17454 Zinnowitz

