



## Wassersportverein Geisenheim 1912 e. V.

### **Kajak-Basic-Kurse zum Reinschnuppern**

Paddeln mag einfach aussehen, entpuppt sich bei näherem Hinsehen aber als ganz schön tricky. Auf fließendem Gewässer entwickelt ein Boot schnell ein unerwartetes Eigenleben und manche Tour endet zügig mit einem unfreiwilligen Bad.

Einfacher und schneller als Paddeln im Eigenversuch zu erlernen ist es, die Erfahrung anderer zu nutzen, und grundlegende sowie weiterführende Techniken der Bootsbeherrschung in unseren Kajak-Basic-Kursen zu erlernen.

Die Kanuabteilung des Wassersportvereins Geisenheim 1912 e.V. bietet Basic-Kurse an, die sich an Einsteiger und Gelegenheitspaddler richten.

### **Infos zu den Kajak-Basic-Kursen**

Die Teilnehmer sollten gesund sein, sicher schwimmen können (Schwimmabzeichen Bronze) und keine Angst vor der Berührung mit Wasser haben, denn nass wird man bei den Kursen bestimmt.

Anfänger von 11 bis 111 sind willkommen.

Kinder und Jugendliche benötigen das schriftliche Einverständnis der Erziehungsberechtigten.

Die Vereinsmitgliedschaft im Wassersportverein Geisenheim 1912 e.V ist für die Teilnahme an diesen Kursen nicht erforderlich.

Nach einer theoretischen Einführung werden auf einem geschützten Gewässerabschnitt in Sichtweite des Bootshauses erste Erfahrungen mit dem Material gesammelt.

Grundlegende Paddeltechniken werden geübt, sowie der kontrollierte und angstfreie Ausstieg aus einem gekenterten Kajak. Es werden die Grundzüge der Bootsbeherrschung auf dem Rhein unter Einbeziehung der Sicherheitsaspekte vermittelt. Im Vordergrund steht bei allem natürlich der Spaß der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Der WSV-Geisenheim stellt neben Trainern mit DKV-Lizenz Boote, Paddel, Schwimmwesten und sonstige Ausrüstungsgegenstände bereit.

## **Was benötige ich für die Kurse?**

1. Bekleidung: kurze oder lange Sporthose; T-Shirt oder Sweat-Shirt mit möglichst eng anliegenden Ärmeln (weite Ärmel hängen im Wasser), Wind- bzw. Regenjacke, leichte Sportschuhe, Socken. Für den Fall einer Kenterung muss Ersatzkleidung mitgebracht werden.
2. Handtuch (Umkleiden und Duschen im Bootshaus vorhanden)
3. Brillenträger eine Brillensicherung / Brillenband
4. Erklärung der Sportgesundheit und Haftungsausschluss , (download) (korrigieren), bei Jugendlichen von einem Erziehungsberechtigten unterschrieben
5. Schwimmabzeichen (mindestens Bronze)

## **Sonstige Hinweise:**

- Gepaddelt wird bei (fast) jedem Wetter (nicht bei Gewitter), so dass eine Regenjacke besonders wichtig ist.
- Damit jeder Kurs pünktlich beginnen kann, sollte jeder Teilnehmer zur angegebenen Zeit umgezogen sein.
- Wertsachen bitte im Auto lassen oder erst gar nicht mitbringen.

## **Was lerne ich im Kajakkurs?**

- Grundausrüstung
- Tragen des Kajaks
- Ein- und Aussteigen
- Richtig sitzen – entspannt paddeln
- Umgang mit der Spritzdecke
- Individuelle Griffweite
- Grunds Schlag vorwärts / rückwärts
- Bogenschlag vorwärts / rückwärts
- Paddelstütze
- Ziehschlag
- Traversieren (Seilfähre)
- Kehrwasser fahren

## **Wo findet der Kurs statt?**

Adresse:

Bootshaus des WSV-Geisenheim 1912 e.V.

Rheinufer 1

65366 Geisenheim

### **Was kostet der Kurs und wann muss ich zahlen?**

Erwachsene: 50 €

Kinder/Jugendliche/ Studenten: 25 €

Vereinsmitglieder aller Abteilungen: kostenlos

**Bitte bringen Sie den Teilnehmerbeitrag passend in bar mit.**

**Danke!**

Bei Eintritt in den Verein wird der Teilnehmerbeitrag für den Basic-Kurs mit dem Jahresbeitrag verrechnet.

### **Wie kann es weiter gehen?**

Nach dem Kurs können Sie einmal an unseren Terminen teilnehmen, wenn Ihnen der Kanusport gefällt, sind Sie als Mitglied im WSV-Geisenheim willkommen!

Weitere Informationen entnehmen Sie unserer Homepage [www.wsv-geisenheim.de](http://www.wsv-geisenheim.de)