

## **Kajakpaddelkurs am Griebnitzsee - Einsteiger**

### **Übersicht Kursinhalte**

Jede Einheit beinhaltet zu Beginn und am Ende eine Paddeltour, deren Länge und Dauer in der Gruppe gemeinsam bestimmt wird.

#### **Einheit 1: Thema "Grundlagen für entspanntes paddeln"**

- sicheres Ein und Aussteigen am Landesteg
- Grundtechniken: gute Paddel- und Rückenhaltung, ökonomischer Paddelstil, korrekter Geradeauslauf, Bremsen
- Vorführung Kajakrollen
- Kanuspiel Synchronpaddeln

#### **Einheit 2: Thema "Sicherheit"**

- Anfangs- und Endstabilität, Kippunkt erproben
- Drehen, wenden, seitlich versetzen, rückwärts fahren
- Lande- und Ausstiegsmanöver an verschiedenen natürlichen Ufern
- Kanuspiel Kanupolo

#### **Einheit 3: Thema "die perfekte Welle"**

- kurze Tour in offenes Wasser (Wannsee hinter Glienicker Brücke)
- Wetterentwicklung einschätzen (Wolken, Wind,...)
- Kurs halten bei unterschiedlichen Wellen- und Windrichtungen
- Surfen mit dem Kajak

#### **Einheit 4: Thema "Rette sich, wer kann"**

- Sicherheitsausrüstung vorstellen und erproben
- Rettungsmanöver "Bergung von Person und Boot" proben
- optional: aussteigen aus dem gekenterten Boot
- Grundlagen "erste Hilfe nach Känterungen"
- Kanuspiel Abschleppen

#### **Einheit 5: Thema "Tourenplanung" (Tagestour)**

- Kajakausrüstung (Hightech oder Traditionell)
- Seekarten lesen, Entfernungen auf dem Wasser schätzen
- Wetterdienste zur Tourenplanung nutzen (nützliche websites)
- wichtige Seezeichen und Schifffahrtsregeln
- Tourentips rund um Berlin und Potsdam
- Lagern, Rasten, Biwakieren
- Kochen auf Tour
- Portagen: mit dem Kanu über Land