

## Einverständniserklärung der Eltern/ Erziehungsberechtigten

(bitte unterschrieben mitbringen)

Ich bin damit einverstanden, dass mein Kind

**Name:**

\_\_\_\_\_

**Vorname:**

\_\_\_\_\_

**Geb.-Datum:**

\_\_\_\_\_

an dem Kanuworkshop **X - paddling Level** \_\_\_\_\_ teilnimmt.

Der Kurs findet statt:

**am:**

**Ort:**

\_\_\_\_\_

Die Aufsichtspersonen der Veranstaltung übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden die über die Haftpflicht- und Unfallversicherung der Vereinsversicherung hinaus gehen. Sollte das Kind/ Jugendlicher den Anweisungen der Aufsichtspersonen nicht Folge leisten, wird es vom Kursbetrieb ausgeschlossen. Die Aufsichtspersonen gehen davon aus der (die) minderjährige Kursteilnehmer(in) sicher Schwimmen und sportliche Betätigung ausüben kann. Ist eine gesundheitliche Beeinträchtigung vorhanden muss diese gesondert den Aufsichtspersonen mitgeteilt werden.

**Name:**

\_\_\_\_\_

**Telefon:**

\_\_\_\_\_

**email:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Erziehungsberechtigten

# X - paddling Level 1



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | stehendes Gewässer   |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 8 Personen pro Trainer   |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | sicheres Schwimmen; bei Kindern oder Jugendlichen unter 18 Jahren, das Einverständnis der Eltern |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, evtl. Spritzdecke, persönliche Schutzkleidung               |

## Was soll vermittelt werden?

- ✘ Paddelhaltung & Paddeldrehung (1)
- ✘ Richtige Körperposition (1)
- ✘ Sicheres Ein- & Aussteigen, Paddelbrücke (1)
- ✘ Aussteigen unter Wasser (1)
- ✘ Tragen des Bootes (1)
- ✘ Materialkunde (2)
- ✘ Grunds Schlag vorwärts & rückwärts (1)
- ✘ Bogenschlag vorwärts & rückwärts (1)
- ✘ Konterschlag (1)
- ✘ Flache Paddelstütze (1)
- ✘ Verhalten in der Natur, Natur erleben (3)
- ✘ Situationsbedingtes Anwenden der Grundtechniken (2)

## ⇒ Lernziel

- ✘ Sicheres geradeaus fahren
- ✘ Steuern des Bootes
- ✘ Stabile Bootsführung

|  |
|--|
| <p><u>Klassifizierung:</u><br/>(1) Notwendig<br/>(2) Wünschenswert<br/>(3) Wissenswert</p> |
|--|

# X - paddling Level 2



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | Zahmwasser   |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 6 Personen pro Trainer   |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 1   |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, persönliche Schutzkleidung, geeignetes Schuhwerk |

## Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen der Paddelgrundtechniken aus X-Level 1 (1)
- X Einführung in die Hydrodynamik & Strömungsformen (2)
- X Verhalten an natürlichen & künstlichen Hindernissen (2)
- X Verhalten bei Kenterung (1)
- X Ein- & Auspaddeln ins Kehrwasser (kein Ein- & Ausschlingen) (1)
- X Paddeln auf verschiedenen Strömungsformen (1)

## ⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf verschiedenen Strömungsformen
- X Ein- & Auspaddeln ins Kehrwasser
- X Verhalten bei Kenterung und Hindernissen

|  |
|--|
| <u>Klassifizierung:</u><br>(1) Notwendig<br>(2) Wünschenswert<br>(3) Wissenswert |
|--|

## ⇒ Vergabe EPP Stufe 1 (gelbes Paddel)

# X - paddling Level 3



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | leichtes Wildwasser (max. WW I)  |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 6 Personen pro Trainer   |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 2   |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, persönliche Schutzkleidung, geeignetes Schuhwerk |

## Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 2 (1)
- X Seilfähre (Flussquerung) (2)
- X Kehrwasser Ein- & Ausschlingen (flache Paddeltechnik) (1)
- X Paddeln & Umwelt (2)
- X Persönliche Ausrüstung (2)
- X Richtiger Umgang mit dem Material (laden, einstellen, ...) (1)
- X Vertiefen Strömungsformen & Hydrodynamik (2)

## ⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln und ausnützen von verschiedenen Strömungsformen (Kehrwasser, lineare Strömung, Verwirbelung)
- X Kontrollierte Bootsführung in WW I
- X Selbstständiges Be- und Entladen des Materials
- X Kenntnis über die notwendige persönliche Ausrüstung

### Klassifizierung:

- (1) Notwendig
- (2) Wünschenswert
- (3) Wissenswert

# X - paddling Level 4



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | WW I - II (z. B. Kössener Ache)  |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 6 Personen pro Trainer   |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 3   |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke<br>Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk |

## Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 3 (1)
- X Kehrwasser fahren (1)
- X Seilfähre (1)
- X Ziehschläge (2)
- X Retten & Bergen - Wurfsackwerfen (1), Schwimmen im WW (1),  
Material bergen (3)
- X Fahren in der Gruppe (3)

## ⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf WW I - II
- X Anwenden der Paddeltechniken
- X Einsatz des Wurfsacks (inkl. Wurftechnik)
- X Sicherheitsbewusstes Schwimmen im Wildwasser

|  |
|--|
| <u>Klassifizierung:</u><br>(1) Notwendig<br>(2) Wünschenswert<br>(3) Wissenswert |
|--|

## ⇒ Vergabe EPP Stufe 2 (grünes Paddel)

# X - paddling Level 5



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | WW II - III (z. B. Ammer)  |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 5 Personen pro Trainer   |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 4   |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke<br>Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack |

## Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 4 (1)
- X Fahren in der Gruppe (2)
- X Einsatz der flachen & hohen Paddeltechnik (1)
- X Ziehschläge vorne (1)
- X Befahren von Wellen & Walzen (2)
- X Befahren von Stufen (2)
- X Fahrtaktik in offenen & verblocktem Gewässer (2)
- X Künstliche Hindernisse (Wehre) (3)
- X Seilfähre rückwärts (1)

## ⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf WW II - III
- X Anwenden der Paddeltechniken
- X Wildwasser - Taktiken
- X Verhalten in einer Gruppe

|  |
|--|
| <u>Klassifizierung:</u><br>(1) Notwendig<br>(2) Wünschenswert<br>(3) Wissenswert |
|--|

## ⇒ Vergabe EPP Stufe 3 (blaues Paddel)

# X - paddling Level 6



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | WW III (z. B. Imster Schlucht)   |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 5 Personen pro Trainer   |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 5 & X - paddling Level Eskimorolle  |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack |

## Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 5 (1)
- X Fahren in der Gruppe (2)
- X Schlagkombinationen & Kombinationsschläge (1)
- X Befahren von höheren Stufen mit Rücksog (2)
- X Befahren von kräftigen Walzen, Wirbel & Presswasser (2)
- X Vorbereitung der Fahrtstrecke durch Ortsbesichtigung, Wetterlage & Pegel (2)
- X Sicherer Umgang mit Rettungsgeräten (1)

## ⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf WW III
- X Anwenden der Schlagkombinationen & Kombinationsschläge
- X Beherrschen der Rettungstechniken
- X Fahrtvorbereitung
- X Sichere und vorausschauende Routenwahl

### Klassifizierung:

- (1) Notwendig
- (2) Wünschenswert
- (3) Wissenswert

# X - paddling Level 7



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | WW III - IV (z. B. Loisach)  |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 5 Personen pro Trainer   |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 6 & Eskimorolle im WW   |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack |

## Was soll vermittelt werden?

- X Üben & festigen Erlerntes aus X - Level 6 (1)
- X Taktisches Fahren (1)
- X Fahren in der Gruppe (1)
- X Surfen in Wellen (2)
- X Befahren von Walzen (quer) (2)
- X Sicheres Fahren in offenem und verblockten Wildwasser (1)

## ⇒ Lernziel

- X Sicheres paddeln auf WW III - IV
- X Befahren von verblockten Wildwasserpassagen
- X Übernehmen von Aufgaben in einer Gruppe
- X Richtiger Umgang mit Wellen und Walzen
- X Erkennen von Strömungsformen und richtiges Agieren

|  |
|--|
| <u>Klassifizierung:</u><br>(1) Notwendig<br>(2) Wünschenswert<br>(3) Wissenswert |
|--|

## ⇒ Vergabe EPP Stufe 4 (rotes Paddel)



# X - paddling Level Eskimorolle

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage  |
| <b>Ort:</b>                  | Hallenbad, See  |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 6 Personen pro Trainer  |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 1 - 2  |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm,<br>Spritzdecke, Nasenklammer |

## Was soll vermittelt werden?

X Eskimorolle (1)

Klassifizierung:

- (1) Notwendig
- (2) Wünschenswert
- (3) Wissenswert

## ⇒ Lernziel

X Sicheres Rollen in stehendem Gewässer

# X - paddling Level

## Retten & Bergen

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage  |
| <b>Ort:</b>                  | WW I - II   |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 6 Personen pro Trainer  |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 3 - 4  |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke, Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack, Cowtail, evtl. Bandschlinge & Prusikschlinge, Karabiner, Seilrolle(n) |

### Was soll vermittelt werden?

- X Schwimmen im Wildwasser (aktiv & passiv) (1)
- X Wurfsackwerfen (1)
- X Wurfsackrettung (1)
- X Mann-Seil-Mann Rettung (1)
- X Mann vom Boot bergen (1)
- X Materialbergen von Land (2)
- X Materialbergen vom Boot (2)
- X Verwendung Cowtail (2)
- X Flaschenzug (3)

### ⇒ Lernziel

- X Sicheres Schwimmen im Wildwasser
- X Wurfsackwerfen
- X Personenrettung und Materialbergung

|  |
|--|
| <u>Klassifizierung:</u><br>(1) Notwendig<br>(2) Wünschenswert<br>(3) Wissenswert |
|--|

# X - paddling Level

## Natur & Umwelt

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Dauer:</b>                | ca. 1 Tag   |
| <b>Ort:</b>                  | Zahmwasser / WW I   |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 6 Personen pro Trainer  |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 2 - 3  |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke,<br>persönliche Schutzkleidung, geeignetes Schuhwerk |

### Was soll vermittelt werden?

- X Ökologischer Umgang mit Natur & Umwelt (1)
- X Lebensraum Flussufer (3)
- X Ökologische An- & Abfahrt zum Gewässer (2)
- X Verhalten in der Natur (1)

Klassifizierung:

- (1) Notwendig
- (2) Wünschenswert
- (3) Wissenswert

### ⇒ Lernziel

- X Natur- & umweltschonendes Verhalten beim Kanusport
- X Sensibilisieren für die Natur & Umwelt in unserer  
"Sportstätte" Natur

# X - paddling Level



## Canadier basic

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | WW 0 bis I + z. B. Lech (zwischen Staustufe 18 und 19)   |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 6 Boote pro Trainer  |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | sicheres Schwimmen   |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeigneter Canadier, Schwimmweste (kann auch gemietet werden),<br>persönliche Schutzkleidung, geeignetes Schuhwerk |

### Was soll vermittelt werden?

- X Nomenklatur, Material & Ausrüstung (1)
- X sämtliche Grundschnitte im Canadier (1)
- X Rettungstechniken (2)
- X Strömungsformen (3)
- X Taktisches Befahren von Strömungsformen (2)

### ⇒ Lernziel

- X kennen des Material
- X sicheres fahren Steuern des Canadier
- X Personenrettung und Materialbergung

|  |
|--|
| <u>Klassifizierung:</u><br>(1) Notwendig<br>(2) Wünschenswert<br>(3) Wissenswert |
|--|

# X - paddling Level Freestyle



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Dauer:</b>                | 2 Tage   |
| <b>Ort:</b>                  | WW III (z. B. Eiskanal oder Plattlinger Welle)   |
| <b>Gruppe:</b>               | ca. 5 Personen pro Trainer   |
| <b>Voraussetzungen:</b>      | X - paddling Level 5-6, Sicheres beherrschen der Eskimorolle in der Strömung                                       |
| <b>Material/ Ausrüstung:</b> | geeignetes Freestyle-Boot, Schwimmweste, Helm, Spritzdecke<br>Neopren, Paddeljacke, geeignetes Schuhwerk, Wurfsack |

## Was soll vermittelt werden?

- X Ein- und Ausfahren in die Welle (1)
- X Ein- und Ausfahren in die Walze (1)
- X Aufenthalt in der Welle / Walze (1)
- X Sidesurf (1)
- X Spinnen / Kreiseln in der Welle / Walze (1)
- X Finden richtiger Ausgangspunkt für nachfolgende Moves (2)
- X Vertikale Moves, Flips, Carte-Wheel (2)

## ⇒ Lernziel

- X Sicheres Einfahren in die Welle / Walze
- X Sicheres Ausfahren in die Welle / Walze mit hoher Paddeltechnik
- X Entspannter Aufenthalt der der Welle / Walze (Sidesurf)
- X Kreisel in der Walze
- X Finden des Ausgangspunktes für nachfolgende Moves

Klassifizierung:

- (1) Notwendig
- (2) Wünschenswert
- (3) Wissenswert