



## Kanuschulung

### American FreeStyle Kurs

#### Beschreibung

American FreeStyle ist die Kunst ein Boot mühelos in jeder Situation zu beherrschen und zu bewegen. In diesem Kurs werden wir verschiedene Techniken vorstellen und mit euch Schritt für Schritt erarbeiten. Wenn du schon einige Techniken und Schläge beherrschst, kannst du diese vertiefen und weitere Tipps und Tricks für dein schöneres Paddeln austesten und einstudieren. Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmer aus *Essentials of Canoe Touring-Solo* oder Fortgeschrittene. Du bist neugierig geworden?

#### Kosten

Kursgebühr 150 €

Übernachtung/Camping 10 € pro Tag, für Strom 3 € zusätzlich

Du hast kein eigenes FreeStyle-Boot?

Wir können dir für 10 €/Tag ein Boot zur Verfügung stellen.

#### Kursinhalt

- Boote und Paddel
- Persönliche Schutzausrüstung
- Beurteilung von Gefahren
- Sichere Handhabung des Kanus beim Ein- und Aussteigen
- Die Behandlung von Wasser
- Grunds Schlag vorwärts-rückwärts,
- J-Stroke
- Verankerung des Paddels ( Catch)
- Manöver in den vier Quadranten
  - “Onside vorwärts - offside rückwärts - onside rückwärts – offside vorwärts”
- Axle, Christie, Post, Wegde,
- Heel und Pitsch
- Sideslips
- und was ihr noch wissen wollt

Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Dein Canoe & Survival-Team

*Im Kurs inbegriffen sind schöne Gespräche am Lagerfeuer.*

#### Buchung

Bis zur Fertigstellung unseres Onlineshops bitte per Email oder telefonisch Buchen.

#### Noch Fragen?

Die beantworten wir gerne, tritt einfach mit uns in Kontakt!