



# TURN- UND SPORTVEREIN E. V. VON 1916

## KLAUSDORF/SCHWENTINE

- Kanuabteilung -

### Infoblatt „Paddeln für Einsteiger“

#### Übungsleiter:

Thomas Driller, Gerda Böttcher, unterstützt von Gerd Böttcher und weiteren Helfern.

Anmeldung / weitere Infos:

Thomas. Driller@kielnet.net

Tel.: 0174 / 9136899

#### Zeitraum:

Erster Termin: Do. 19.04.2012

Letzter Termin: Do. 27.09.2012

Donnerstags von 17:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr (Ausnahmen siehe unten!)

Nicht in den Ferien und an Feiertagen.

#### ▪ Konzept

Am „Paddeln für Einsteiger“ können sowohl Erwachsene als auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Ebenso ist diese Veranstaltung für Eltern geeignet, die sich zusammen mit ihren Kindern sportlich betätigen möchten. Senioren sind herzlich willkommen.

##### *Kursinhalte:*

- Kentertraining in der Schwimmhalle
- Aufwärmen und Dehnen
- Ein- und Aussteigen
- Haltung im Boot
- Stützschläge
- Steuerschläge (incl. Ziehschläge)
- Schnellstopp
- Bogenschläge
- Touren auf der Schwentine und **eventuell** auf der Kieler Förde
- Die Technik des Traversierens und des ins Kehrwasser einschlingens wird bei sehr geringer Strömung vorgestellt und geübt.

#### ▪ Terminfolge

Auf die Vorbesprechung am 19.04.2012 folgen am Freitag, den 20.04.2012 und am Freitag, den 27.04.2012 je ein Kentertraining im Lehrschwimmbecken der Klausdorfer Schule. Es wird spielerisch das Umkippen und Aussteigen geübt. Sollten Ängste vor dem Kentern vorhanden sein, so können sie mit diesen Übungen abgebaut werden. Alle weiteren Termine sind Paddeltermine an Donnerstagen.

#### ▪ Ablauf der Paddeltermine

- Zu Beginn jeder Veranstaltung versammeln wir uns zur Begrüßung im Klubhaus oder im Pavillon.

- Beim ersten Paddeltermin werden Boote und Ausrüstung zugeteilt. Es sollen bei den folgenden Terminen möglichst die gleichen Boote und Ausrüstungsgegenstände benutzt werden.
- **Kinder unter 18 Jahren müssen immer mit Schwimmweste oder Schwimmhilfe paddeln!** Bitte eigene Schwimmwesten mitbringen, wenn vorhanden.
- Nach dem Paddeln müssen die Boote gereinigt und ins Bootshaus gebracht werden. Alle weiteren Ausrüstungsgegenstände werden wieder dorthin gebracht, wo man sie hergeholt hat.
- Zum Abschluss treffen wir uns wieder im Klubhaus oder Pavillon zur Abschlussrunde.
- **Einmal mitbringen**  
Für Kinder und Jugendliche: Einverständniserklärung der Eltern.
- **Immer zum Kentertraining mitbringen**  
Zu den Kentertraining-Terminen sollten außer den üblichen Schwimmsachen möglichst eine Nasenklammer oder Taucherbrille (nicht Schwimmbrille) mitgebracht werden (wenn vorhanden).
- **Immer zum Paddeln mitbringen**
  - Wasserdicht verpackte Ersatzwäsche. **Sie ist beim Paddeln im Boot mitzunehmen!**
  - Ein Getränk und eine Kleinigkeit zu Essen (z.B. Butterbrot oder Müsliriegel)
  - Wenn vorhanden eine Schwimmweste
  - Eine Regenjacke
  - Einen warmen Pullover
- **Sonstiges**
  - Das „Paddeln für Einsteiger“ findet auch bei schlechtem Wetter statt. Ausfallen muss es leider bei Sturm und Gewitter.
  - Wer nach dreimaliger Teilnahme am „Paddeln für Einsteiger“ weiterhin mitmachen möchte, muss als TSV-Mitglied in die Kanuabteilung eintreten. Nichtmitglieder müssen in den TSV Klausdorf und in die Kanuabteilung eintreten (Kosten siehe Internet).
  - Für die Teilnehmer wird eine Tagestour von Preetz nach Klausdorf, eine zweitägige Zelttour von Plön nach Klausdorf sowie eine Tour auf der Kieler Förde angeboten.
- **Weitere Betätigungsmöglichkeiten in der Kanuabteilung des TSV Klausdorf**
  - Jugendliche und Kinder die älter als 10 Jahre sind, können auch an den Veranstaltungen der *Jugendgruppe*, mittwochs ab 16:30 Uhr, teilnehmen.
  - Absolventen des „Paddeln für Einsteiger“ können am „Wanderfahrertraining“, welches zeitgleich mit dem „Paddeln für Einsteiger“ stattfindet, teilnehmen. Ansprechpartner ist für diese Veranstaltung Thomas Ernst.  
E-Mail: [maike.ernie@kielnet.net](mailto:maike.ernie@kielnet.net)
  - Die *Seekajakgruppe* trifft sich mittwochs zwischen Anfang März und Ende Oktober um 17:00 Uhr und eine weitere Gruppe um 16:00 Uhr (nur für fortgeschrittene Paddler mit Seekajakausrüstung).
  - *Rennsportinteressierte* bitte bei Bernd Schröder melden (Tel.: 0431 / 791975)