



KANUPOLO - Indoor

„mit dem Paddel Richtung Tor“

Kanupolo ist die einzige Ballsportart, die in Kajaks gespielt wird. Der Sport eignet sich ideal für Leute mit Interesse an einer oder allen Facetten des Kanusports. Die Einheiten vermitteln auf spielerische Weise **im geschützten Raum einer Schwimmhalle** alle Grundlagen des Paddelns und des Kanupolos. Motivierte TeilnehmerInnen kennen nach dem Absolvieren des Kurses nicht nur die Grundlagen des Kanupolos und des Kajakfahrens, sondern können auch an einfachen Ausfahrten im Flachwasser und an geführten Touren im Wildwasser teilnehmen.

Übungsleiter: Oliver Hepp & Team

Termine (Schwimmhalle): (2h aktive Trainingszeit)	01.03.2020	12:45 – 15:00 Uhr
	08.03.2020	12:45 – 15:00 Uhr
	29.03.2020	12:45 – 15:00 Uhr
	26.04.2020	12:45 – 15:00 Uhr

Kurskosten:
Tarif 1: 18 Euro
Tarif 2: 27 Euro
Tarif 3: 36 Euro

Ort:
Olympiazentrum Oberösterreich
Schwimmhalle
Auf der Gugl 30
4020 Linz

Mitzubringen ist:
Badebekleidung und Handtuch.
Das restliche Material wird von uns zur Verfügung gestellt.

Inhalte des Trainings:
Kennenlernen von Kajakgrundlagen
sicheres Fahren & Manövrieren, Paddel- und Schlagtechniken
Koordination und Wohlfühlen im Boot
Eskimorolle & sicheres Ein- und Aussteigen am Wasser
Materialkunde
Paddel, Kajak, Weste, Helm & Co.
Spieltechniken des Kanupolos
aktives und spielerisches Erlernen des Teamsports Kanupolo

Voraussetzung: Schwimmkenntnisse

Wir freuen uns auf euch!
Im Namen des Vereins,
Oliver Hepp, Jens Eipper, Mendy Swoboda & Gregor Steinbeiß

