



KANUPOLO - Outdoor

„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 **in geschützten Bereichen der Donau** 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 (Outdoor): (2h aktive Trainingszeit)	5. Mai 2020 bis 30. Juni 2020 immer Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr (nicht alle Termine müssen strikt wahrgenommen werden, ein Einstieg ist jederzeit möglich)
Kurskosten:	Tarif 1: 18 Euro Tarif 2: 27 Euro Tarif 3: 36 Euro
Ort:	UKRV Schnecke Linz Bootshaus Margarethen 87, A-4020 Linz 4020 Linz
Mitzubringen ist:	Badebekleidung und Handtuch. Das restliche Material wird von uns zur Verfügung gestellt.
Inhalte des Trainings:	Kennenlernen von Kajakgrundlagen <i>sicheres Fahren & Manövrieren, Paddel- und Schlagtechniken</i> Koordination und Wohlfühlen im Boot <i>Eskimorolle & sicheres Ein- und Aussteigen am Wasser</i> Materialkunde <i>Paddel, Kajak, Weste, Helm & Co.</i> Spieltechniken des Kanupolos aktives und spielerisches Erlernen des Teamsports Kanupolo
Voraussetzung:	Schwimmenkenntnisse

Wir freuen uns auf euch!

Im Namen des Vereins,

Oliver Hepp, Jens Eipper, Mendy Swoboda & Gregor Steinbeiß

