

## Stand Up Paddling

### Outrigger-Paddeln

Die Kanuschule der DJK Ruhrwacht Mülheim führt am **25. Juli 2020** Einführungskurse für das **Stand Up Paddling (SUP)** und das **Outrigger-Paddeln** durch. Ab 10:00 Uhr werden die Kursteilnehmer von professionellen Einweisern in die Grundlagen der Trendsportart SUP und Outrigger unterwiesen. Die notwendigen Sportgeräte wie Boards, Outrigger und Paddel werden zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmergebühr beträgt 10,00€ pro Person. Für Vereinsmitglieder und Mitglieder des Deutschen Kanu-Verbandes entfällt die Kursgebühr. Die Unterrichtseinheiten dauern ca. eine Stunde. Anmeldungen für die Kurse des **Stand Up Paddling** sind an den DJK Drachenbootwart Andreas Muthaupt unter der email-Adresse [drachenbootsport@djk-ruhrwacht.de](mailto:drachenbootsport@djk-ruhrwacht.de) möglich. Anmeldungen für die Kurse des **Outrigger-Paddeln** sind an Stefan Becker unter der email-Adresse [drachenbootsport@djk-ruhrwacht.de](mailto:drachenbootsport@djk-ruhrwacht.de) zu richten. Die gesundheitlichen Voraussetzungen sollte der Sportler allerdings im Vorfeld vom Arzt abklären lassen. Zudem muss eine Schwimmtauglichkeit vorliegen.

Beim **Stand Up Paddling** bewegt sich der Sportler stehend auf einem speziellen SUP-Board und mit einem Stechpaddel paddelnd auf dem Wasser vorwärts. Stehpaddeln ist eine Kombination aus Wellenreiten und Kanufahren und zudem ein gutes Ganzkörper-Workout.

Beim **Outrigger-Paddeln** erlernt der Sportler in einem Auslegerkanu (Va'a) das Paddeln. Outrigger-Fahrer sitzen auf dem Auslegerboot und bewegen es mit einem Stechpaddel vorwärts. Das Gleichgewicht wird durch einen seitlich angebrachten Ausleger gewährleistet. Für Anfänger ist damit schon bei der ersten Übungseinheit ein sicheres Paddeln möglich.

Das **SUP** und das **Outrigger-Paddeln** schulen den Gleichgewichtssinn und die Koordination, stärken die gesamte Muskulatur, sind ein gutes Herz-Kreislauf-Training und stellt durch seine Naturverbundenheit einen idealen Ausgleich zum Alltagsstress dar. Gepaddelt werden kann je nach Können auf Seen, Flüssen und im Meer.

# KANU DJK SCHULE

## Kursangebote 2020



### After-Work-Paddling – Kanutreffen bei der DJK Ruhrwacht Mülheim am 15. Juli 2020

Die DJK Ruhrwacht Mülheim lädt am 15. Juli 2020 zu einem **After-Work-Paddling** ein. Von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr können am Wassersport interessierte Erwachsene die Kanudisziplinen Wandersport, Stand-Up Paddling und Out-Rigger gemeinsam oder auch individuell für sich ausüben. Im Rahmen des After-Work-Paddling vermitteln erfahrene Paddler bei Bedarf die Grundtechniken und alles Wissenswerte zum Kanusport. Paddeln ist eine interessante und abwechslungsreiche Sportart. Es ist ein Freizeitvergnügen besonderer Art, bei dem jeder selbst das Maß seiner Anstrengung bestimmt. Kanu ist auch eine gesellige Sportart für Menschen jeden Alters und die wohl schönste Art und Weise die Natur einmal von der „anderen“ Seite - vom Wasser aus zu erleben und zu genießen. Bootsmaterial, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt. Die Schwimmfähigkeit aller Teilnehmer muss vorhanden sein. Verpflegung und Getränke werden zum günstigen Preis angeboten. Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00€. Anmeldungen bitte unter der email Adresse der Geschäftsstelle [info@djk-ruhrwacht.de](mailto:info@djk-ruhrwacht.de) oder Donnerstags von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr telefonisch unter der Rufnummer 0208/48 30 71.

## Drachenbootsport für Erwachsene

Hast du Lust auf einen Mannschaftssport auf dem Wasser? Die Kanuschule der DJK Ruhrwacht Mülheim bietet allen interessierten Erwachsenen mittwochs ein Drachenboot-Anfängertraining an. Drachenboot-Sport ist die Verbindung von Tempo und Dynamik mit exotischem Flair im Team und spannenden Rennen in reich geschmückten Booten. Erfahrene Trainer und Steuerleute der DJK Ruhrwacht erklären die Paddeltechnik und vermitteln beim Üben auf der Ruhr die ersten Paddelerfahrungen im Drachenboot. Das Drachenbootfahren ist ein schnell erlernbarer Sport, der die Koordination, die Motorik und die Ausdauer fördert. Zudem stellt die Naturverbundenheit des Drachenbootsports einen idealen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags dar. Drachenbootfahren bietet Faszination und Begeisterung. Außerdem steht beim Anfängertraining der Spaß, die Herausforderung und Spannung im Vordergrund. Die 13 Meter langen Drachenboote werden von bis zu 20 Paddlern vorwärtsbewegt. Die Technik des Drachenbootfahrens ist für Menschen jeden Alters einfach zu erlernen. Voraussetzungen sind auch in dieser Kanudisziplin eine allgemeine körperliche Gesundheit und die Schwimmtauglichkeit. Der Drachenbootsport begeistert durch seine sportliche Atmosphäre im Team und seiner Dynamik.

Das Anfänger-Training findet ab dem 06.05.2020 jeden Mittwoch statt. Treffpunkt ist die DJK Ruhrwacht, Mintarder Straße 19, jeweils um 18:30 Uhr. Interessierte Paddler werden gebeten sich telefonisch oder per WhatsApp bei Katrin Osterkamp 0177/4614341 anzumelden oder eine email an [drachenbootsport@djk-ruhrwacht.de](mailto:drachenbootsport@djk-ruhrwacht.de) zu richten. Es wird empfohlen geeignete Sportkleidung in doppelter Ausführung mitzubringen. Das Equipment wie Paddel und Schwimmwesten werden von der DJK Ruhrwacht e. V. gestellt. Voraussetzung ist lediglich das man 50 Meter in Bekleidung schwimmen kann.



## Kanustraining für Schülerinnen und Schüler

Die DJK Ruhrwacht e. V. bietet am Kanurennsport interessierten Schülerinnen und Schülern ein sehr abwechslungsreiches Winter- und Sommertraining an. Das Training umfasst die Bereiche Ausdauer, Motorik, Koordination und Kraft. Da wir im Winter nicht mit den Booten aufs Wasser können, gehen wir laufen und schwimmen, stärken mit verschiedenen Kraftübungen und Gymnastik die Muskulatur und machen Koordination- und Gruppenspiele. Sobald das Wetter wärmer wird, beginnt das Training mit den Booten. Zuerst im Einerkajak und wenn eine gewisse Bootssicherheit vorhanden ist in Zweier- oder Vierermannschaftsbooten. Kanurennsport ist eine Sportart, die sehr viel an der frischen Luft betrieben wird und sowohl eine Einzel- als auch Mannschaftssportart ist. Hast Du Lust das Training am Bootshaus der DJK Ruhrwacht kennenzulernen??? Dann bist du herzlich eingeladen, dir das Training am Bootshaus anzuschauen und aktiv mitzumachen. Am besten bringst du Sportkleidung (plus Wechselkleidung) und Sportschuhe mit. Kontaktdaten: Christine Metzger Handy: 01777743272 Franz Bodsch Handy 01719342807 ab 17.00 Uhr email: [rennsport@djk-ruhrwacht.de](mailto:rennsport@djk-ruhrwacht.de)

## Kinder-Kanu-Schule - Sommerferienaktion

Der 1. Schnupperkurs Kanu findet am Montag, den 29. Juni 2020 und am Mittwoch, den 01. Juli 2020 von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr statt.

Der 2. Schnupperkurs Kanu findet am Montag, den 06. Juli 2020 und am Mittwoch, den 08. Juli 2020 von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr statt. Anmeldungen sind per email zu richten an [rennsport@djk-ruhrwacht.de](mailto:rennsport@djk-ruhrwacht.de). Kursgebühr beträgt 10,00€.



## Kanuwandersport für Erwachsene

Die DJK Kanuschule bietet Einführungskurse in den Kanuwandersport an. Kanufahren ist leicht zu erlernen. Um sein Boot richtig zu beherrschen, bedarf es aber einiger Übung. Am besten ist das Paddeln in einer Kanuschule oder einem Verein zu erlernen. Kanufahren kann von Frauen und Männern in jedem Alter betrieben werden. Der interessierte Anfänger muss schwimmen können, um im Falle einer Kenterrung an Land schwimmen zu können. Zu empfehlen ist vorab eine ärztliche Untersuchung, um ein ggf. unerkanntes gesundheitliches Risiko ausschließen zu können.

Ist Kanufahren gefährlich? Gefährlich sind Natursportarten meist nur, wenn man sie nicht beherrscht oder eine Situation falsch einschätzt. Eine qualifizierte Ausbildung ist daher der erste Schritt für die Sicherheit beim Kanufahren. Kanusport ist die wohl schönste Art und Weise, die Natur vom Wasser aus zu genießen. Das Bootsmaterial sowie Paddel und Schwimmweste werden im Rahmen der Kanueinführungskurse gestellt. Sportbekleidung ist in zweifacher Ausführung mitzubringen. Bei schlechten Wetterverhältnissen können sich die Übungstermine der Kurse ggf verschieben. Ein Kanukurs umfasst zwei Übungseinheiten an unterschiedlichen Terminen. Die Kanuschule führt insgesamt drei Einführungskurse durch:

Der 1. Einführungskurs findet am Freitag, den 17. April 2020 und am Freitag, den 24. April 2020 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr statt. Anmeldungen sind per email zu richten an die Geschäftsstelle [info@djk-ruhrwacht.de](mailto:info@djk-ruhrwacht.de). Kursgebühr 20,00€

Der 2. Einführungskurs findet am Montag, den 11. Mai 2020 und am Montag, den 18. Mai 2020 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr statt. Anmeldungen sind per email zu richten an die Geschäftsstelle [info@djk-ruhrwacht.de](mailto:info@djk-ruhrwacht.de) Kursgebühr 20,00€

Der 3. Einführungskurs findet am Freitag, den 19. Juni 2020 und am Freitag, den 05. Juli 2020 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr statt. Anmeldungen sind per email zu richten an die Geschäftsstelle [info@djk-ruhrwacht.de](mailto:info@djk-ruhrwacht.de). Kursgebühr 20,00€

## Kanupoloteams suchen Verstärkung

Du hast Lust auf einen Mannschaftssport auf dem Wasser. Dann bist du bei der DJK Ruhrwacht e.V. genau richtig! Komm vorbei und probiere die Sportart Kanupolo aus. Nein, es werden keine Pferde durchs Wasser gejagt und man versucht die armen Pferde auch nicht in ein Kanu zu quetschen. Wie dann? Manche Leute sagen, es sei eine Mischung aus Handball und Basketball im Kajak, andere tun es als eine Art Rugby ab. Kanupolo ist ein Mannschaftssport, bei dem zwei Teams mit je fünf Spielern gegeneinander antreten und der auf einer Wasserfläche gespielt wird. Dabei sitzen die Spieler in kleinen wendigen Einerkajaks und versuchen den Ball mit der Hand oder mit dem Paddel in das gegnerische Tor zu bringen. Es wird mit fliegendem Torwart gespielt. Voraussetzung, um Kanupolo spielen zu können, ist eine bescheinigte Schwimmfähigkeit. Zur Verstärkung unserer Schüler- und Jugendmannschaften suchen wir noch interessierte Jugendliche zwischen 8 Jahren und 15 Jahren. Nähere Infos gibt es unter [kanupolo@djk-ruhrwacht.de](mailto:kanupolo@djk-ruhrwacht.de)



*Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung der DJK Ruhrwacht Mülheim e.V und seiner Mitarbeiter für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Mit der Teilnahme wird der Haftungsausschluss akzeptiert. Die Teilnehmergebühren sind vor Beginn der Veranstaltung beim Kursleiter zu entrichten.*

*Impressum: DJK Ruhrwacht Mülheim, Mintarder Str. 19,45481 Mülheim an der Ruhr.  
Telefon 0208/48 30 71, email: [info@djk-ruhrwacht.de](mailto:info@djk-ruhrwacht.de), [www.djk-ruhrwacht.de](http://www.djk-ruhrwacht.de). Verantwortlich: Franz Bodsch*