



Wingpaddeln i teorin och praktiken



Har du länge varit nyfiken på wingpaddeln som en del av en kanotists utrustning? Missa inte möjligheten att delta i Kanotklubbens wingpaddelkurs! Med både teoretiska och praktiska genomgångar ska jag under dagen försöka besvara bl a följande frågor: Hur skiljer sig wingpaddeln från en vanlig plattpaddel? Vad krävs för att kunna paddla med en wingpaddel? Och den ständiga frågan: Havskajaken och wingpaddeln – ett omaka par eller en lyckad kombination?

UPPLÄGG

Vi börjar med teorin där jag går igenom teknikens grundprinciper, paddelns egenskaper mm. Därefter går vi relativt snabbt över på det praktiska som ju också är det mest tidskrävande.

De praktiska övningarna börjar på land för att sedan övergå i "the real deal", dvs ut på vattnet och testa "vingarna" ;) Även ute på vattnet blir det några övningar och respektive deltagare filmas på slutet (frivilligt förstås). Dagen avslutas därefter med en kort analys av filmerna och feedback till deltagarna.

FÖRKUNSKAPER och UTRUSTNING

Kunna hantera paddel och kajak. Wingpaddeltekniken ställer lite krav på balansen och hur säker man känner sig i sin kajak, men det brukar sällan vara ett problem. Alla intresserade är välkomna oavsett bakgrund inom kanotsporten eller tidigare erfarenhet av wingpaddel! Wingpaddlar finns att låna av klubben.

DATUM och TIDER

Kursen hålls i Kanotklubbens klubbstuga **lördagen den 16 juni 2018 mellan klockan 09.00 och 15.00**. Ta med er fika/mat så att ni klarar dagen.

ANMÄLAN och FRÅGOR

Anmälan görs till Elin på elin.ericsson1988@gmail.com. **Sista svarsdatum är 4/6. OBS! Begränsat antal platser, max 10 deltagare.** Ni är också välkomna att höra av er för frågor om själva kursen.

Väl mött!

Elin Ericsson, ungdomstränare