

Hamburger Kanu-Verband
Allermöher Deich 36, 21037 Hamburg

Mitglied im Hamburger Sportbund
und im Deutschen Kanu-Verband

www.hamburger-kanu-verband.de

Anna Zorndt und Wolfhard Baader
Küstenbeauftragte Hamburger Kanu-Verband
Anna: Tel.: 01577-7583569
Wolli: Teil.: 0172-8839841

Hamburg den 28.02.2022



Ausschreibung Zweitägiges Rollenfestival am Ortkartensee (Hohendeicher See) vom 20.08.2022 (Sa) bis 21.08.2022 (So)

An zwei Tagen werden insgesamt vier Rollensessions à 2 h angeboten, also Rollen bis zum Umfallen!

Es wird feste Rollenstationen geben, an denen neue Rollen erlernt werden können. Natürlich werden die klassischen Standardrollen angeboten, Standard Greenland, Reverse Sweep, Storm & Butterfly. Falls Interesse besteht, kann die Liste natürlich beliebig erweitert werden. An jeder Rollenstation werden jeweils 2 teilnehmende Personen von einer anleitenden Person ausgebildet. Die Teilnehmenden werden zwischen den gleichen Stationen rotieren, da manchmal eine andere anleitende Person einen neuen Akzent setzen kann. Das Angebot der Rollenstationen richtet sich zum einen nach den Wünschen der Teilnehmer*innen, wird aber auch durch die Fähigkeiten der verfügbaren Lehrer*innen bestimmt und wird deshalb dynamisch sein. Ein bisschen Flexibilität sollte deshalb jeder mitbringen.

Die Anleitung an den festen Rollstationen erfolgt nach dem erprobten Trainingsablauf: Trockenübungen an Land, zuerst ohne, dann mit Boot. Anschließend folgen Übungen im Wasser. Beginnend mit einfachen Körperbewegungen ohne Kopf unter Wasser, anschließend mit Kopf unter Wasser und abschließend mit dem Paddel in der Hand.

Zusätzlich zu den festen Rollenstationen wird es freie Stationen geben. Hier können bereits erlernte Fähigkeiten im gegenseitigen Austausch vertieft und verbessert werden. Die freien Stationen setzen zwingend voraus, dass bereits mindestens eine Rolle gemeistert wurde. Diese Stationen können auch gerne in tieferem Wasser stattfinden. Die freien Stationen sind von den Inhalten deutlich flexibler und es kann gezielt an Fertigkeiten trainiert werden, z.B. Hüftknick, Balance-Brace usw. An den freien Stationen sollte sich jede teilnehmende Person aktiv als Lehrer*in einbringen. Ziel soll es sein, dass wir durch den offenen Austausch alle etwas dazulernen.

Zeitplan für Samstag

10:30 Abfahrt am Zeltplatz WV Süderlebe und Querung der Elbe
11:30 Kennenlernen, Aufwärmen und Stretching (Offizieller Beginn am Samstag)
12:00 1. Rollensession am Südstrand des Ortkartensees
14:00 Pause
15:00 2. Rollensession und Feedbackrunde
17:00 Abfahrt zum Zeltplatz
19:00 Gemeinsames Abendessen (Selbstverpflegung)
21:00 Gemütliches Beisammensein

Zusätzliche Zeiten falls Anreise per Kajak vom Vereinsgelände der Niederdeutschen Wanderpaddler (NW)

08:00 Abfahrt am Vereinsgelände des NW Kaltehofe Hinterdeich (HW Hamburg 11:00)

Zeitplan für Sonntag

07:45 Abfahrt am Zeltplatz WV Süderelbe
08:45 Aufwärmen und Stretching (Offizieller Beginn am Sonntag)
09:00 3. Rollensession
11:00 Pause
12:00 4. Rollensession
14:00 Abfahrt zum Zeltplatz
15:00 Abschlussbesprechung
15:30 Ende

Zusätzliche Zeiten falls Abreise per Kajak zum NW.

16:30 Abfahrt am Zeltplatz WV Süderelbe (NW Hamburg 18:52)

18:00 Ankunft am NW

Anreise

Prinzipiell gibt es 4 Möglichkeiten an dem Rollenfestival teilzunehmen.

1. Anreise per Kajak vom NW aus.
2. Anreise per Kajak von einem beliebigen anderen Punkt aus.
3. Anreise per Auto zum Zeltplatz WV Süderelbe.
4. Anreise per Auto zum Ortkartensee, falls man nur an einem Tag teilnehmen möchte bzw. Nicht zelten möchte.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt an Alexander Keth über okaro@posteo.net bis spätestens 31.07.2022 unter Angabe der folgenden Informationen:

- Name und Vorname
- Verein
- Teilnahme am Sa und/oder So?
- Wie erfolgt die Anreise? Möchtest du zelten?
- Teilnahme als Schüler*in? Falls ja, welche Rolle bzw. Rollen möchtest du lernen?
- Teilnahme als Lehrer*in? Falls ja, welche Rolle bzw. Rollen möchtest du beibringen? Lehrer geben bitte zusätzlich Telefon und Email an.

Lageplan

