

# **Paddeltechniktraining am 05.04.2020 beim RSV**

## **Zielgruppe:**

- Anfänger
- Fortgeschrittene, die ihre Paddeltechnik verbessern wollen

## **Was wollen wir üben?**

- Richtiges Sitzen im Boot
- Grunds Schlag vorwärts und rückwärts
- Bogens Schlag vorwärts und rückwärts
- Drehen auf der Stelle
- flache Stütze
- Seitliches versetzen
- Heckruder

(Alle Paddelschläge üben wir vorher an Land)

## **Ausrüstung für Paddler und Boot:**

- Boot, Paddel, Spritzdecke, angemessene Paddelkleidung, Schwimmweste

## **Wo und Wann?**

- Sonntag, 05.04.2020 am Bootshaus des RSV
- 10:00 bis 12:00 Uhr
- 1 Stunde Mittagspause
- 13:00 bis 15:00 Uhr

## **Durchführung und Info zum Training:**

Jürgen Müller, Tel. 0171-5450479