

# info564

? Unknown Attachment

INFORMATIONSBLATT FOLGE 564

## KAJAK ROLLENTRAINING

- Dauer 2 Stunden
- Vorübungen
- Methodischer Aufbau

Info:

Die Eskimorolle ist ein wichtiger Bestandteil zum Sicheren befahren von Wildwasser. Sie nimmt dir die Angst vor einem Fehler in der Strömung. Du verbrauchst keine sinnlose Energie mehr mit Schwimmen, Bootbergen und Ausleeren. Bei unserem Rolletraining gehen wir methodisch vor und starten mit einfachen Vorübungen wie Hüftknick und Orientierung unter Wasser. Wir helfen dir dein Ziel von der perfekten Rolle zu erreichen.

Voraussetzungen: Schwimmkenntnisse, Kajak-Grundkurs

**Ausrüstung wird beigestellt!!**

