

Trainer-C-Praxismodul P3 Sicherheit auf WW III-IV

Samstag, 21.04.2018

Uhrzeit	Theorie/ Praxis	Lerneinheit Inhalte	LE
09.00 – 10.00 Uhr		Begrüßung, Besprechung, Einteilung	
10.00 – 11.30 Uhr	Pr	Fahrpraxis und Führen auf dem Fluss: -Vorgegebene Aufgaben aus der Fahrpraxis -Kommunikation verbal und nonverbal -Praktische Übungen; Ansagen einer Linie 1. mittels Zeichen, 2. mündlich.	2
11.30 – 13.00 Uhr	Th	Erste Hilfe am Fluss: -Typische Verletzungen -Umgang mit Chronischen Erkrankungen -Erstversorgung -Verhaltensregeln	2
13.00-14.00 Uhr	-	Mittagspause	-
14.00 – 15.30 Uhr	Pr	Retten von Personen und Bergen von Material: -Wurfsackübung -Springersicherung und Varianten -Bergen von Boot und Paddel aus verschiedenen typischen Situationen	2
15.30 – 17.00 Uhr	Th	Fahrtenplanung und Ausrüstung im Wildwasser: -Gruppendynamik (Motivation, Angst, Selbstüberschätzung) -Einfluss der Witterung -Einfluss unterschiedlicher bzw. Veränderungen im Flusscharaktere -Anforderungen an das Material	2

Es erfolgt eine Einteilung in vier Gruppen, jede Gruppe durchläuft die Stationen nacheinander:

Gr.1: 1, 2, 3, 4

Gr.2: 2, 3, 4, 1

Gr.3: 3, 4, 1, 2

Gr.4: 4, 3, 2, 1

Sonntag, 22.04.2018

Uhrzeit	Theorie/ Praxis	Lerneinheit Inhalte	LE
09.15 – 10.00 Uhr	Th	Technik/Taktik im WW	1
10.00 – 11.30 Uhr	Pr	Taktik, Einschätzung von Strömung und Gefahren, Befahren von schwierigen Stellen.	2
11.30 – 13.00 Uhr	Pr	Kehrwasserfahren und technische Tricks.	2
13.00-14.00 Uhr	-	Mittagspause	-
14.00 – 15.30 Uhr	Pr	Spaß und Herausforderung auf leichtem Wildwasser: Wildwasser Koordinations- und Trainingszirkel	2
15.30 – 16.30 Uhr	Th	Fazit, Teamerfahrungen	1

Es erfolgt eine Einteilung in 3 Gruppen, jede Gruppe durchläuft die Stationen nacheinander:

Gr.1: 1, 2, 3

Gr.2: 2, 3, 1

Gr.3: 3, 1, 2