

Jugendtraining der Paddelfreunde Tübingen

Training wann und wo

im **Sommerhalbjahr** auf dem Neckar, Treffpunkt Bootshaus der PFT

16:00 - 18:00 Uhr Jugendtraining

18:00 - 20:00 Uhr Training für Erwachsene und Fortgeschrittene

im **Winterhalbjahr** im Lehrschwimmbekken in Wurmlingen

18:00 - 19:30 Uhr Kinder und Jugendliche

19:30 - 21:00 Uhr Erwachsene

Trainingsinhalte

Die Paddelfreunde sind ein reiner Freizeitverein. Ziel unseres Trainings ist es, den Jugendlichen Spaß am Bootfahren zu vermitteln.

Unser Schwerpunkt liegt auf den Techniken des Wildwasserfahrens. Dazu üben die Grundlagen wie Paddelschläge, Stütztechniken, Seilfähre und Kehrwasser fahren, Sicherheitstechniken und vieles mehr. Oft spielen wir Kanupolo und andere Ballspiele, oder wir machen einfach nur die Runde um die Neckarinsel. Da der Neckar leider „nur“ ein Zahmwasserfluß ist, versuchen wir, möglichst viele Wildwasserausfahrten anzubieten; die meisten davon eintägig oder übers Wochenende. Einmal im Jahr organisieren wir eine große, einwöchige Jugendausfahrt in die Alpen.

Mindestalter für das Training auf dem Neckar ist 10 Jahre. (oder nach Absprache)

Während der Hallenbadsaison machen wir Kenterübungen und versuchen, die Eskimorolle zu lernen. Wir üben Stütztechniken und machen Spiele für unser Balancegefühl.

Ausrüstung

Fürs Wintertraining im Hallenbad reichen Badesachen und Taucherbrille oder Nasenklammer, wenn ihr habt.

Im Sommer auf dem Neckar trainieren wir immer in voller Wildwasserausrüstung, der Sicherheit wegen und um uns daran zu gewöhnen. Zum großen Teil kann diese Ausrüstung im Bootshaus ausgeliehen werden.

Dazu gehören :

Helm, Schwimmweste, Spritzdecke, Neoprenanzug, Trockenjacke, Paddel, Boot.

Wer schon eine Weile dabei ist, sollte sich seine eigene Ausrüstung anschaffen, da der Verein nicht unbegrenzt Material zur Verfügung stellen kann.

Einige Dinge müßt ihr selbst mitbringen (bitte nicht vergessen !) :

- **Neoprenschuhe** (oder Tevas oder alte Turnschuhe)
- **Badeanzug/ -hose** und **Handtuch**
- **T-Shirt** oder Funktions-Shirt zum Wechseln
- **Fleecepulli** und **Regenjacke** bei Kälte

Hinweis : im Frühjahr und Herbst kann es empfindlich kalt auf dem Wasser werden !

Ansprechpartner :

Jugendleiterin: **Ute Junger** (07071 / 78102, ute@junger.org)

Jugendsprecher : **Florian Stiebing** (07121 / 670742, Florian.Stiebing@web.de),

Infos über den Verein im Internet:

Vereinshauptseite: www.paddelfreundetuebingen.de/

Jugendseite : www.pft-jugend.de