



Oberösterreichischer Kanuverband
Mostnystraße 6
4040 Linz
office@ooe-kanuverband.at

Einladung zum Workshop „Paddeltechnik“ am 19.10.2019

Der ÖÖKV freut sich, zum Workshop mit dem Thema „Technik im Kanusport“ mit Nico Malcher einladen zu dürfen.

Zur Person:

Nico Malcher arbeitet derzeit als Kanutrainer für den SC DHfK Leipzig. Bisher war er hauptberuflich als Trainer im Schüler A-, Jugend und Kaderbereich Junioren und Leistungsklasse Kajak, im Para-Sportbereich, und als Drachenboottrainer tätig.

Seine Trainerqualifikationen reichen von den Trainer - Lizenzen A, B, C im Rennsport, über ergänzende Fortbildungen im Parasport Kanu und Erfahrungen als Drachenboottrainer. Er konnte unter seiner Begleitung Sportlerinnen und Sportlern zu zahlreichen Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften, Junioren EM und WM, sowie Olympic Hopes verhelfen.

Weiters unterrichtet Nico Malcher in Deutschland in der Kanu Trainerfortbildung.

Als aktiver Sportler kann er auf diverse Erfolge zurückblicken, unter anderem mehrfache Medaillenplätze bei den Junioren - Weltmeisterschaften, WorldCups, Deutschen Meisterschaften im Kanu, sowie auf Siege bei WM, EM, Deutschen Meisterschaften und World Games im Drachenboot.

Ziel dieses Workshops sind die Aufbereitung der theoretischen Grundlagen einer modernen, effizienten Paddeltechnik. Übungen an Land und die praktische Umsetzung im Boot. Es wird dazwischen genügend Zeit zum Fragen Stellen und themenbezogenen Austausch geben.

Der ÖÖKV lädt alle interessierten Kajak- und Canadierfahrer/innen, die im Renn- oder Breitensport aktiv sind, sowie alle Trainer/innen und Betreuer/innen aus diesem Bereich ein, kostenlos teilzunehmen.

Formlose Anmeldung bitte bis einschließlich 5. Oktober 2019 an
weiterbildung@ooe-kanuverband.at

Ort: Regattazentrum Ottensheim

Datum: 19.10.2019

Uhrzeit: 09.00 bis 18.00

Bitte Boote für den Übungsteil am Wasser mitbringen!

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen!

Mit freundlichen Grüßen,

Das Team des OÖKV

Geplantes Programm

[8.00 - 09.00]	Vorbereitungen, Eintreffen der Workshop-Teilnehmer (Trainer/innen und Sportler/innen)
[9.00 - 09.30]	Offizielle Begrüßung und Vorstellung des deutschen Trainers Nico Malcher, Ablauf des Technikworkshops erklären, Allgemeines zum Ablauf des Tages
[09.30 - 11.30]	Theoretischer Vortrag mit Schwerpunkt Paddeltechnik im Flachwasserbereich/Rennsport
[11.30 - 12.00]	Diskussionsteil, gemeinsamer Austausch, Fragen, ...
[12.00 - 13.30]	Mittagspause
[13.30 - 14.30]	Praxis an Land (technische Übungen, Ergometer, ...)
[14.30 - 15.00]	Diskussionsteil, gemeinsamer Austausch, Fragen, ...
[15.00 - 17.00]	Praxis am Wasser (technische Übungen, Instruktion der anwesenden Trainer in der Arbeit beim Wassertraining mit Sportlerinnen und Sportlern)
[17.00 - 18.00]	Abschlussdiskussion, Austausch, offene Fragen,...
