

Outdoor Workshop SUP 2024

Stand Up Paddeling (SUP) Aare Solothurn

Dienstag, 11. Juni 2024

Das Stehpaddeln geht ursprünglich auf polynesische Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten. Diese Art sich auf dem Wasser fortzubewegen, wurde von den Surfern auf Hawaii für Trainings ohne Wellentage genutzt. So entwickelte sich die Sportart SUP, welche heute voll im Trend ist.

Der Erfolg des SUP liegt darin, dass er für Jeden etwas zu bieten hat. Vom einzigartigen Naturerlebnis auf dem Wasser über wirkungsvolles Ausdauer- und Aufbaustraining bis hin zu Wettkampfformen. Im Workshop werden wir die Grundtechniken des SUP erarbeiten, um im zweiten Teil eine kleine Tour in Richtung des Aare-Insels zu unternehmen. Im Fokus steht die Balance. Dabei wird die Bewegung auf dem Wasser mit dem Erleben der Natur und der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems vereint. Ein weiterer Aspekt des Workshops zielt auf die Sensibilisierung der Gefahren auf Fließgewässern ab.

Anforderungen/Material:

- Einverständnis des Lehrbetriebes
- 1. & 2. Lehrjahr am BBZ Solothurn-Grenchen (3. Lj. bei vierjähriger Lehre)
- Gute/r Schwimmer/in
- Freude, sich in der Natur zu bewegen
- Sich gegenseitig anspornen und falls nötig helfend zur Seite stehen
- Die Kosten für die Materialmiete (SUP/Paddel/Schwimmweste) belaufen sich auf CHF 45.- pro Person. Die GIBS/KBS Solothurn beteiligt sich mit CHF 20.- pro Kopf. Somit geht der Betrag von CHF 25.- zu Lasten jedes/jeder Teilnehmer/in.

Tagesprogramm:

- 09:00 Treffpunkt TCS Camping Solothurn (Strandbar)/ Info Sicherheit Aare (Fluss) & Instruktion SUP
- 09:45 Umziehen, Bezug SUP, Wasserprogramm
- 12:00 Mittagessen Lido Solothurn (Verpflegung ist selbst mitzubringen; Grillen möglich)
- 13:30 SUP-Tour Richtung Aare Insels / Altstadt (je nach Witterung)
- Ca. 16:30 zurück TCS Camping (Lido)

Anmeldung:

- Mittels Anmeldeformular bis 31.05.2024
- Das Sportlehrer/innen-Team entscheidet bis 3 Tage vor Workshop-Beginn über dessen Durchführung (Witterung/ Teilnehmerzahl)
- Maximale Anzahl Lernende: 24 (Eingangsdatum der Anmeldung ist entscheidend!)

Abmeldung:

- Wer nicht am Workshop teilnehmen kann, meldet sich bei dem/der Workshopleiter/in ab. Es gilt die Absenzen und Disziplinarordnung des BBZSOGR. Die Lernenden werden dem Lehrbetrieb gemeldet.

Outdoor Workshop SUP 2024

Anmeldeformular

Stand Up Paddeling (SUP) Aare Solothurn; Dienstag, 11. Juni 2024

Lernender:

Name: _____ Vorname: _____

Klasse: _____ Schule: _____

Email: _____ Mobil: _____

Lehrbetrieb:

Name: _____

Adresse: _____

Lehrlingsverantwortlicher/e: _____

Email: _____

Telefon: _____

Wir bestätigen, das der/die oben genannte Lernende/r am Outdoor Workshop teilnehmen darf.

Unterschrift
Lehrbetrieb: _____ Stempel: _____

Unterschrift
Datum: _____ Lernender: _____

Versicherung ist Sache des Teilnehmers

(Abgabe bis 31.5.2024 an die Sportlehrpersonen oder auf dem Sekretariat KBS/GIBS)