

Mission Nussschale

Auftrag: Halte dich in einer Nussschale über Wasser und fahre über die Stromschwellen.

Köbi und Kurt waren für dich wieder auf Mission! Sie wurden mit neuen Begriffen wie Kehrwasser, Stromschwellen und Wasserwalze konfrontiert.

Ein hoch qualifiziertes Team aus Weltmeistern, Olympiateilnehmer, Sportlehrern sowie Jugend & Sport Leitern hat sie in diese anspruchsvolle Sportart eingeführt.

Unter anderem wurde die Eskimorolle geübt, um sich in Notfällen mit dem Kajak wieder über Wasser drehen zu können. Das ging natürlich schief und so mussten Köbi und Kurt das Kajak mehrmals via Notausstieg - also mit dem Lösen der Spritzwasserabdeckung - verlassen. Dies hat bei den ungeübten Kajakfahrern selbstredend für viel Aarewasser in Mund und Nase gesorgt. Das Meistern der Stromschwellen geht nur, indem die Nussschale direkt in die Strömung gesteuert wird. Sobald das Kajak mit der Strömung mitgerissen wird, ist sowohl Balance wie auch voller Körpereinsatz gefragt. Bei diesen Manövern kenterten Köbi und Kurt mehrmals...

Das sind schon zwei harte Jungs, die sich von keiner Welle überrollen lassen wollten und sich immer wieder von neuem der Mission stellten.

Nach dreistündigem hartem Training und optimalem Support konnten schliesslich beide galant über die Stromschwellen paddeln. Der gelungene Ritt über die Wellen wurde mit einem stilgerechten Kajak-Apéro gekrönt.

Freundlicherweise stellte der Kanu Klub Bern KKB sämtliches Material wie auch das erfahrene Support-Team zur Verfügung.

Fühlst Du dich bei unten stehenden Punkten angesprochen dann empfehlen Köbi und Kurt eine Schnupperstunde bei Doris Baumgartner zu besuchen

Kurts Bewertung 0-10

- 9 - Fun
- 8 - Koordination
- 7 - Kondition
- 7 - Kraft
- 6 - Gesundheitsförderung
- 7 - Schwierigkeitsgrad

Köbis Bewertung 0-10

- 9 - Fun
- 8 - Koordination
- 5 - Kondition
- 6 - Kraft
- 8 - Gesundheitsförderung
- 8 - Schwierigkeitsgrad

