

Paddle Level 1 Kajak/Canadier

Genauere Beschreibungen zu den einzelnen Punkten sind im Dokument «Lerninhalt» zu finden.

PaddlerIn / Assessor

P	A
---	---

Grundvoraussetzungen		
Sportgesundheit	Ich bin gesund und körperlich fit genug für das zu erfüllende Level.	
Kondition	Meine Kondition reicht für eine Stunde Fahrt auf dem See oder bis Zahmwasser 2.	
Gewässer	Ich kann alle technischen Elemente auf dem offenen Wasser zeigen (nicht Hallenbad)	
Vorbereitung		
Auswahl Ausrüstung	Ich kenne die verschiedenen Boots- und Ausrüstungstypen und kann diese den Wetter- und Gewässerverhältnissen entsprechend sicher für die Fahrt vorbereiten.	
Pflege und Kontrolle	Nach dem Gebrauch ist mir klar, wie ich mein Sportgerät pflegen muss und worauf ich bei der Kontrolle des Geräts achten muss.	
Spritzdecke	Ich kann mit der Spritzdecke sicher umgehen (nur Kajak).	
Tourenplanung	Unter Anleitung kann ich kleinere Touren selber planen und kenne verschiedene Informationsquellen.	
Transport	Ich beherrsche grundlegende Techniken des Ausrüstungstransportes von und zu Gewässern. Beim Anheben und Tragen meines Kajaks wende ich gesundheitsverträgliche Techniken an.	
Sichern	Nach einer Fahrt kann ich mein Paddelsportgerät sichern und/oder korrekt verstauen.	
Technik		
Geradeausfahren und Stoppen	Ich kann eine Strecke von 50m zurücklegen, ohne aus der Vorwärtsbewegung zu kommen. Richtungswechsel und Stoppen leite ich mit effizienten Schlägen ein.	
Rückwärtspaddeln und stoppen	Ich kann eine Strecke von 25m rückwärts paddeln. Richtungswechsel und Stoppen leite ich mit effizienten Schlägen ein.	
Seitliches Versetzen	Ich kann mein Paddelsportgerät mit Ziehschlägen seitwärts versetzen und weiss, wie ich meinen Körper dazu positionieren muss.	
Bogenschlag vorwärts und rückwärts	Ich kann mein Paddelsportgerät mit Hilfe des Bogenschlags im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Dazu rotiere ich im Oberkörper und setze meine Kraft aus Rumpf und Beinen ein.	
Paddeln einer liegenden 8	Ich kann beim Paddeln einer liegenden 8 zeigen, dass ich die Grund- und Bogenschläge beherrsche.	
Steuerschlag hinten	Ich kann den Steuerschlag hinten während der Vorwärtsbewegung einsetzen, mein Paddelsportgerät bleibt dabei auf geradem Kurs.	
Flache Paddelstütze	Wenn ich mein Paddelsportgerät maximal aufkante, kann ich es mit einer tiefen Paddelstütze wieder in die Grundposition bringen.	

Auf der Kante fahren	Ich kann mein Paddelsportgerät aus der Fahrt auf eine Kante stellen und mindestens 4 Paddelschläge weiterpaddeln, ohne dass mein Paddelsportgerät von der Kante fällt.		
----------------------	--	--	--

Sicherheit

Erkennen und Beachten von Gefahren	Ich kann potenzielle Gefahren während einer Tourenplanung beschreiben. Potenzielle Gefahren fließen in meine Tourenplanung mit ein.		
Tragen einer Schwimmweste	Ich trage immer eine normgemässe Schwimmweste. Sie ist passend, damit ich daran bei Bewusstlosigkeit aus dem Wasser gezogen werden kann.		
Schwimmen	Ich kann 100m ohne Schwimmhilfe schwimmen.		
Selbstrettung und Bergung	Bei einer Kenternung kann ich eine Selbstrettung durchführen. Ich steige ohne Hektik aus meinem Paddelsportgerät und bringe mein Material sicher zum Ufer. Dort weiss ich, wie ich mein Paddelsportgerät wieder einsatzfähig machen kann.		

Umwelt

Rechtliches und Grundregeln des naturverträglichen Paddelns	Ich kenne die Grundregeln im Paddelsport und verhalte mich entsprechend.		
Ablegen und Anlanden	Ich kann situationsgerecht ablegen und anlanden, ohne dass mein Material oder das Ufer Schäden davontragen.		

Bemerkungen

	Paddlerin/Paddler	Assessor
SKV-Nummer (wenn vorhanden)		
Name		
Vorname		
Datum/Unterschrift		