

# Kanusport – Hallenbadtraining: Kayak Test Niveau 1

Während dieses Tests für die Jüngsten und Kleinsten werden die Grund-Fertigkeiten der Kinder in acht unterschiedlichen Bereichen geprüft.

## Inhalte des Tests

- **Selbständigkeit:** Zum Boot schwimmen und hineinklettern (ohne Spritzdecke).
- **Gleichgewicht:** Sitzen im Boot – aufstehen (Beine gestreckt!) – absitzen.
- **Eskimotieren:** 3 Rollen mit Hilfe der Hände des Leiters (Leiter hilft mit Spritzdecke zumachen).
- **Stützen:** Sich irgendwie abstützen versuchen wenn der Leiter das Boot zu kanten versucht (Leiter vorne und fair dosierend, grobe Stützformen/ «schlagen»).
- **Coolness:** Ans umgekehrt im Wasser liegende Boot herantuchen und Kopf in die Luke halten, im Luftraum atmen und einen Moment verharren/singen – Leiter klopft auf Boot= «genug».
- **Sicherheit:** Kentern, Hände hoch an die Wasseroberfläche und winken und erst danach aussteigen (ohne Spritzdecke).
- **Schwimmen:** 25 Meter Freistil schwimmen, ohne Absteigen, ohne Zeitlimite.
- **Tauchen:** In Reihe von ca. 6 Metern 4 gesunkene Gegenstände in einem Tauchgang einsammeln.

[Kanusport – Hallenbadtraining: Kayak Test Niveau 1](#) (pdf)

[Zurück zur Übersicht](#)

---

Quelle: [Matthias Rohrer, J+S-Fachleiter Kanusport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**