

Kanusport – Hallenbadtraining: Kayak Test Niveau 4

Das Bestehen des Test 4 kann als Voraussetzung dienen, um den Jugendlichen mehr Verantwortung/Autonomie zu übertragen.

Inhalte des Tests

- **Selbständigkeit:** Einem anderen Schüler beim Erlernen der Rolle Hilfestellung bieten: a) Hände hinhalten b) Paddel führen c) notfalls Boot aufdrehen.
- **Gleichgewicht:** Hinten auf Süllrand sitzen, Füsse auf Sitz: eine Schwimmbadlänge paddeln.
- **Eskimotieren:** Handrollen auf eine Seite, Rollen mit Paddel links und rechts, 3 Rollen mit Paddel auf beste Seite in 12 Sekunden.
- **Stützen:** Wildwassersimulator: Leiter/in versucht überraschend Boot zu kippen – abstützen drückend/sonst hangend/sonst eskimotieren – 3x – einfach nie aussteigen!
- **Coolness:** Einen Roll-Trick demonstrieren: Handrolle mit Zeitung, die nicht nass wird oder im Canadier rollen oder Freestyle-Rolle oder andere.
- **Sicherheit:** Mit Schwimmweste zu Rettling schwimmen, anschliessend den untätigen Rettling (in Schwimmweste) eine Länge abschleppen (Griff an der Schwimmweste).
- **Schwimmen:** 300 Meter Freistil schwimmen in 9 Minuten – 50 Meter Crawl schwimmen (Crawl oder Rückencrawl) ohne Zeitlimite.
- **Tauchen:** Mit Schwimmweste unter 2 Booten quer dazu durch tauchen.

[Kanusport – Hallenbadtraining: Kayak Test Niveau 4](#) (pdf)

[Zurück zur Übersicht](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO