

# Kanusport – Hallenbadtraining: Kayak Test Niveau 3

Während dieses Tests sollen die Kinder zeigen, dass sie die Eskimorolle mit Paddel regelmässig ausführen können.

## Inhalte des Tests

- **Selbständigkeit:** Mit Wasser gefülltes Boot selber am Bassinrand leeren (Ausnützen der Seite mit Auftriebskörper – wasserseitig, damit kein biegen/brechen).
- **Gleichgewicht:** Sitzen im Boot – aufstehen mit Paddel in der Hand – Paddelhelikopter in der Luft 360° – wieder absitzen.
- **Eskimotieren:** 3 Rollen auf eine Seite nacheinander ohne Zeitlimite, Seite egal.
- **Stützen:** Selbständig vom Aufkanten – Gleichgewichtspunkt suchen – überkanten – sich fallen lassen und wieder aufstützen (möglichst mit tiefen Ellbogen).
- **Coolness:** Ans umgekehrt schwimmende Boot herantauen, ins Boot einsteigen und aufrollen (evtl. mit Hilfe).
- **Sicherheit:** Einen Rettling, der sich an der Heckschlaufe hält 1 Hallenbadlänge abschleppen
- **Schwimmen:** 100 Meter Freistil ohne Zeitlimite 25 Meter Wechselschlagschwimmen (Crawl oder Rückencrawl) ohne Zeitlimite.
- **Tauchen:** 12 Meter Tauchen (Abstossen vom Rand, Körper über ganze Strecke unter Wasser, Im Ziel, wenn Kopf 12-Meter-Marke erreicht).

[Kanusport – Hallenbadtraining: Kayak Test Niveau 3](#) (pdf)

[Zurück zur Übersicht](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**