

Kanusport – Hallenbadtraining: Kayak Test Niveau 2

Während dieser Testreihe sollen die Kinder zeigen, dass sie mit dem Schwimmbrett die Rolle selbständig und geschmeidig durchführen können.

Inhalte des Tests

- **Selbständigkeit:** zum Boot schwimmen mit angezogener Spritzdecke und hineinklettern, Decke schliessen (Lasche muss draussen sein!).
- **Gleichgewicht:** Sitzen im Boot – aufstehen und 5 Paddelschläge machen – absitzen
- **Eskimotieren:** 3 Rollen mit Schwimmbrett.
- **Stützen:** Wischbewegungen mit dem Paddel auf der Wasseroberfläche, beide Seiten, vorwärts und rückwärts und Blattwende (mit Handgelenkbewegung).
- **Coolness:** Gekentert im Boot sitzend einige Meter schwimmen bis Aufrichtmöglichkeit erreicht wird (Bassinrand, Bootsspitze etc.). Beide Seiten und atmen/rufen versuchen.
- **Sicherheit:** Kentern und unter Wasser Spritzdecke öffnen, aussteigen. Boot drehen, Paddel ins Boot stecken und Boot an der Halteschlaufe haltend ans Ufer schwimmen.
- **Schwimmen:** 50 Meter Freistil schwimmen, ohne Abstehen, ohne Zeitlimite.
- **Tauchen:** In Feld von 5×5 Metern 4 verteilt gesunkene Gegenstände in einem Tauchgang einsammeln.

[Kanusport – Hallenbadtraining: Kayak Test Niveau 2](#) (pdf)

[Zurück zur Übersicht](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO