

# Kanusport – Hallenbadtraining: Rollenabzeichen 1

Für die Jüngsten und die Kleinsten



Thema	Test
Selbstständigkeit	Zum Boot schwimmen und hineinklettern (ohne Spritzdecke)
Gleichgewicht	Sitzen im Boot – aufstehen (Beine gestreckt!) – absitzen
Rollen	3 Rollen an den Händen des Leiters oder der Leiterin (Hilfe bei Spritzdecke zumachen)
Stützen	Sich irgendwie abstützen versuchen, wenn der Leiter oder die Leiterin das Boot zu kanten versucht (vorne am Boot 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/-in klopft auf Boot= «genug»
Sicherheit	Kentern, Hände hoch an die Wasseroberfläche und winken und erst danach aussteigen (ohne Spritzdecke)
Schwimmen	Wasser-Sicherheits-Check: Vom Rand, in tiefes Wasser purzeln/rollen, 1 Minute an Ort über Wasser halten, 50m schwimmen und über den Schwimmbadrand ohne Treppe oder Leiter aussteigen
Tauchen	In einer Reihe von ca. 6m 4 gesunkene Gegenstände in einem Tauchgang einsammeln