



Kanusport – Eskimotieren: Tests Hallenbadtraining Kids

Test 2

Mit dem Schwimmbrettli klappt die Rolle selbständig und geschmeidig. Mit der Spritzdecke umgehen lernen.

Thema	Test
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 Schwimmbrettli
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 5x5 Metern 4 verteilt gesunkene Gegenstände in einem Tauchgang einsammeln