



Kanusport – Eskimotieren: Tests Hallenbadtraining Kids

Test 3

Die Eskimorolle mit Paddel funktioniert regelmässig!

Thema	Test
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 herantuchen, 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)