



Kanusport – Eskimotieren: Tests Hallenbadtraining Kids

Test 1

Für die Jüngsten und die Kleinsten

Thema	Test
Selbständigkeit:	Zum Boot schwimmen und hineinklettern (ohne Spritzdecke)
Gleichgewicht:	Sitzen im Boot – aufstehen (Beine gestreckt!)– absitzen
Eskimotieren:	3 Rollen mit Hilfe der Hände des Leiters (Leiter hilft mit Spritzdecke zumachen)
Stützen:	Sich irgendwie abstützen versuchen wenn der Leiter das Boot zu kanten versucht (Leiter vorne und fair dosierend, grobe Stützformen/“schlagen“)
Coolness:	Ans umgekehrt im Wasser liegende Boot herantauchen und Kopf in die Luke halten, im Luftraum atmen und einen Moment verharren/singen– Leiter klopf auf Boot= „genug“
Sicherheit:	Kentern, Hände hoch an die Wasseroberfläche und winken und erst danach aussteigen (ohne Spritzdecke)
Schwimmen:	25 Meter Freistil schwimmen, ohne Abstehen, ohne Zeitlimite
Tauchen:	In Reihe von ca. 6m 4 gesunkene Gegenstände in einem Tauchgang einsammeln