



## Kanusport – Eskimotieren: Tests Hallenbadtraining Kids

### Test 4

Die sind gut. Test 4 kann eine Voraussetzung sein, Jugendlichen mehr Verantwortung/Autonomie zu übertragen.

Thema	Test
Selbständigkeit	Einem anderen Schüler beim Erlernen der Rolle Hilfestellung bieten: a) Hände hinhalten b) Paddel führen c) notfalls Boot aufdrehen
Gleichgewicht	Hinten auf Süllrand sitzen, Füsse auf Sitz: eine Schwimmbadlänge paddeln
Eskimotieren	Handrollen auf eine Seite, Rollen mit Paddel links und rechts, 3 Rollen mit Paddel auf beste Seite in 12 Sekunden
Stützen	Wildwassersimulator: Leiter/in versucht überraschend Boot zu kippen– abstützen drückend/sonst hangend/sonst eskimotieren – 3x – einfach nie aussteigen!
Coolness	Einen Roll-Trick demonstrieren: Handrolle mit Zeitung, die nicht nass wird oder im Canadier rollen oder Freestyle-Rolle oder...
Sicherheit	Mit Schwimmweste zu Rettling schwimmen, anschliessend den untätigen Rettling (in Schwimmweste) eine Länge abschleppen (Griff an der Schwimmweste).
Schwimmen	- 300 Meter Freistil schwimmen in 9 Minuten - 50 Meter Crawl schwimmen (Crawl oder Rückencrawl) ohne Zeitlimite
Tauchen:	Mit Schwimmweste unter 2 Booten quer dazu durch tauchen