

Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

Lerninhalt Level 2 Kajak

Nach den Standards des European Paddle Pass

19. Februar 2020

Impressum

Herausgeber:
Schweizerischer Kanu-Verband SKV
8000 Zürich
Tel: 043 222 40 77
E-Mail: paddlelevel@swisscanoe.ch

Der vollständige oder teilweise Nachdruck bzw. sonstige Veröffentlichung ist nur zu nicht kommerziellen Zwecken unter Angabe der Quelle (Schweizerischer Kanu-Verband) statthaft. Rückmeldungen und Mitarbeit an dem Dokument sind erwünscht.

In diesem Text wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer miteingeschlossen.

Sinn und Zweck des Dokumentes

Dieses Dokument definiert die Fähigkeiten und Kenntnisse für das Paddle Level 2 Kajak. Es gibt die Themen vor, spezifiziert was darunter zu verstehen ist und benennt die Qualität in der diese gezeigt werden müssen.

Allgemeine Hinweise

Die Themen sind zwecks Übersicht in 5 Gruppen aufteilt:

Grundvoraussetzungen	Erfahrungen und Grundvoraussetzungen die für ein bestandenes Assessment vorausgesetzt werden, wie z.B. Gewässererfahrung.
Vorbereitung	Themen welche die Tourenvorbereitung, das Material oder die Handhabung der Materialien betreffen.
Technik	Themen welche die Paddel- und Paddelsportgerät Technik betreffen.
Sicherheit	Themen welche Selbstrettungs- und Fremdrettungstechniken betreffen sowie allgemeine Sicherheit, insbesondere präventive, Themen.
Umwelt	Themen welche den Einfluss von Paddlern auf die Umwelt oder Gesellschaft oder Normative Vorgaben betreffen.

Die Fähigkeiten und die Kenntnisse können in unterschiedlicher Qualität vorhanden sein. Es werden folgende 3 Qualität Stufen in den Dokumenten verwendet:

Erklärung Fähigkeit	Erklärung Kenntnis	Qualität
Der Vermittlungsinhalt entspricht einmalig den Mindestanforderungen unter einfachen Bedingungen.	Grundkenntnisse	Einfach
Der Vermittlungsinhalt kann in gleichbleibender Qualität unter moderaten Bedingungen immer wieder abgerufen werden.	Fundierte Kenntnis in einem speziellen Gebiet	Routine
Der Vermittlungsinhalt kann auch unter sehr anspruchsvollen äußeren Bedingungen zu jeder Zeit auf höchstem Niveau dargeboten werden.	Hohe Kenntnis vernetzt mit Zusammenhängen und Abhängigkeiten	Demoqualität

Ein Level gilt als erfüllt, wenn alle die unten aufgeführten Punkte in der vorgegebenen Qualität vorhanden sind.

Paddle Level 2 Kajak		Qualität
Grundvoraussetzungen		
Erklärung zur Sportgesundheit ist unterschrieben	Erklärung zur Sportgesundheit gemäss Level ist vor dem Assessment/Ausbildungskurs unterschrieben. Der Veranstalter kann diese anpassen.	nicht anwendbar
Kondition für 2 stündige Touren	Der Kandidat kann 2 Std. auf Zahmwasser 2 oder 3 paddeln mit einer kurzen Pause. Dies muss nicht separat abgenommen werde, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.	Routine
Schon längere Touren gemacht haben bis Zahmwasser 3	5 Paddeltouren davon 2 Paddeltouren auf mind. Zahmwasser 3 (ca. 15 km) in den letzten 2 Jahren, Nachweis im Fahrtenbuch.	Einfach
Gewässer Zahmwasser 2 oder 3 oder See mit Wind und Wellen	Alle Wasserfertigkeiten werden auf Zahmwasser 2 oder 3 oder dem See mit leichtem Wind und Wellen gezeigt.	nicht anwendbar
Assessment Form	Formen für Assessments sind im Dokument "Assessments" beschrieben.	nicht anwendbar
Vorbereitung		
Auswahl des richtigen Kajaks	Der Kandidat kennt für seinen Einsatzbereich das passende Kajak. Er kann dieses selbständig betriebssicher (manövrierfähig und ausgestattet, dass Kajak auch nach einer Kenterung nicht sinkt) für die Fahrt vorbereiten. Der Kandidat kennt die Sicherheitselemente (z.B. Rettungsschlaufen, Rettungsleinen, Auftriebskörper) seines Kajaks und diese sind funktionstüchtig.	Einfach
Kajak persönlich anpassen und Material betriebssicher verstauen	Der Kandidat kennt seine persönliche optimale Sitzhaltung im Kajak und passt dieses entsprechend an. Zusätzliches Material wird kenterungssicher so im Kajak verstaut, dass es bei einer Kenterung den Kandidaten nicht beim Aussteigen behindern kann. Falls nötig ist das Material wasserdicht verpackt.	Einfach
Pflege und Kontrolle des Kajaks und Paddelsportgeräte kennen	Der Kandidat weiss wie sein Kajak nach dem Gebrauch zu pflegen ist. Er kontrolliert nach der Fahrt den einwandfreien Zustand seines Kajaks. Der Kandidat kennt verschiedene Paddelsportgeräte und deren Einsatz.	Einfach
Routinierte Handhabung der Spritzdecke	Der Kandidat beherrscht routiniert die Handhabung der Spritzdecke. Die Schlaufe für die Notöffnung ist immer von aussen erreichbar.	Routine
Der Tour und Witterung angepasste Bekleidung	Der Kandidat kleidet sich der Situation angepasst und beachtet auch Besonderheiten von längeren Touren.	Einfach
Eigenständige Tourenplanung	Der Kandidat hat schon unter Eigenregie Touren durchgeführt. Er kennt Gewässerinformationen. Er kann Halbtagestouren mit einer Gruppe die gleich gut paddelt planen. Der Kandidat kennt sicherheitsrelevante Aspekte auf seinem Level und sorgt in der Planung für genügend Reserven. Er kennt das Fahrtenbuch und kann dieses anwenden. Bei längeren Touren werden Pausen eingeplant.	Einfach

Gesundheitsverträgliches Anheben und Tragen eines Kajaks	Der Kandidat zeigt ohne Hilfestellung gesundheitsverträgliches Anheben, Tragen und Absetzen des Kajaks. Die Kraft kommt aus den Beinen und nicht aus dem Rücken.	Einfach
Sicherer Kajaktransport auf dem Auto	Der Kandidat weiss wie sein Kajak sicher auf einem Autodach oder Anhänger befestigt wird, ohne dass dies Schaden nimmt. Material wie Paddel usw. ist sicher verstaut.	Routine
Technik		
200m geradeausfahren mit effizienter Paddeltechnik und stoppen	Der Kandidat hält das Kajak über eine Strecke von 200 Meter auf einer Linie. Aufrechte und natürliche Haltung. Vorzeigen eines flüssigen Paddelrhythmus. Ansatz von Oberkörperrotation ist ersichtlich. Der Kandidat hält das Kajak die ganze Zeit auf geradem Kurs. 50 Meter der Strecke werden in schnellem Tempo zurückgelegt. Der Kandidat kann die Kraft vom Paddel über den Rumpf und die Beine ins Kajak bringen. Stoppen des Kajaks aus voller Fahrt muss vorgeführt werden. Die Bewegung des Kajaks in eine andere Richtung muss innerhalb von vier Paddelschlägen ersichtlich sein. Beim Stoppen ist der Wasserdruck auf der gebauchten Seite des Paddelblatts.	Routine
25m rückwärtspaddeln zu einem festgelegten Punkt und stoppen	Der Kandidat demonstriert kontrolliertes Rückwärtspaddeln mit angemessenem Tempo zu einem vordefinierten Punkt über eine Distanz von 25 Meter. Hüftrotation und Blick in Fahrtrichtung sind ersichtlich, Druckseite des Paddels ist die gebauchte Seite. Das Boot wird aus der Fahrt mit 4 Paddelschlägen zum Stehen gebracht.	Routine
Kajak seitlich versetzen	Der Kandidat versetzt das Kajak 5 Meter seitwärts. Dies kann durch Wriggen oder Ziehschlag gezeigt werden. Bewegung des Kajaks ist kontinuierlich und kontrolliert. Oberkörper wird in die Richtung des Paddels abgedreht. Der obere Arm ist nicht tiefer als Schulterhöhe. Unterer Arm ist gestreckt am Anfang des Ziehschlages oder Wriggens, die obere Hand dient nur als Drehpunkt, das Paddel ist möglichst senkrecht im Wasser.	Einfach
Drehung mit tiefer Paddelstütze aus der Fahrt	Das Kajak soll mit einem Bogenschlag gefolgt von einer tiefen Paddelstütze gewendet werden. Die Drehung wird durch einen kräftigen und effizienten Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite eingeleitet. Kraftübertragung über Rumpf und Beine ist ersichtlich. Das Kajak wird auf die Kurveninnenseite gekantet und das Paddel ist in einer tiefen Paddelstütze, das Paddelblatt ist auf Hüfthöhe oder etwas weiter vorne. Das Paddel ist möglichst parallel zum Wasser, soweit es das Kajak zulässt. Die gebauchte Seite des Blattes liegt auf dem Wasser auf. Das Kajak macht eine langsame und stabile Wende. Dies wird beidseitig gezeigt.	Einfach
Paddeln einer 8 mit Grund- und Bogenschlägen	Der Kandidat paddelt mit flüssigen Paddelschlägen eine vorgegebene 8-Figur mit Grundschlägen und Bogenschlägen um die Grundfertigkeiten des Manövrierens mit dem Kajak zu demonstrieren. Der Kandidat versucht die Figur so schnell wie möglich zu fahren ohne zu grosse Beeinträchtigung der Technik. Kraftübertragung über Rumpf und Beine ist ersichtlich.	Einfach

Steuerschlag hinten anwenden können	Das Kajak auf eine gute Geschwindigkeit beschleunigen und dann mittels Steuerschlag hinten geradeaus durch eine Lücke steuern. Besitzt das Kajak eine Steueranlage, kennt der Kandidat die Steueranlage und kann diese anwenden. Das Kajak auf eine gute Geschwindigkeit beschleunigen und dann mittels Steueranlage geradeaus weiter steuern.	Einfach
Mit tiefer Paddelstütze Kajak stabilisieren können, Ansätze von weiteren Stütztechniken	Das Kajak wird in eine instabile Position gebracht und mittels effizienter tiefer Paddelstütze wieder in waagrechte Position gebracht. Das Kajak wird mittels seitlicher Hüftbiegung in die stabile Position gebracht und nicht mittels Armstreckung. Ansätze der Stabilisierung des Kajaks mittels zeigen mittels flachen Wriggens werden gezeigt. Das Kajak soll mit Aufkanten aus der stabilen Position gebracht werden. Der Paddelschaft ist möglichst horizontal, die hohle Paddelfläche auf dem Wasser, bei jedem Richtungswechsel des Paddelblattes wird das Paddel so gedreht, dass kein Wasser auf die Oberseite des Paddel Blattes kommt. Beide Arme sind natürlich angewinkelt. Auf dieser Stufe soll der Kandidat Wriggen als Balance und Übung zur Paddelkontrolle vorzeigen können.	Einfach
Stabil auf der Kante fahren können	Der Kandidat kann eine über eine Distanz von mindestens 10 Metern das Kajak relativ stabil mit einem Winkel um die 30 Grad aufgekantet paddeln. Der Schwerpunkt des Körpers bleibt im Kajak zentriert. Dies wird beidseitig gezeigt.	Einfach
Sicherheit		
Kenntnis und beachten der Gefahren bei längeren Touren	Der Kandidat hat Kenntnis der Gefahren bei längeren Touren (insbesondere Wehranlagen, Hochwasser, Flussverlauf, Äste oder andere Hindernisse im Wasser, etc.) auf Zahmwasser 3 und See mit Wellengang. Der Kandidat hat Grundkenntnisse über Einflussfaktoren auf die Sicherheit (Gewässer und Umwelt, Material und Personelles). Der Kandidat hat Grundkenntnisse, wie er sich Sicherheitsreserven erarbeiten kann für eine sicherheitsbewusste Ausführung des Paddelsports. Der Kandidat hält sich in der Strömung fern von Ästen, Seilen oder dergleichen, die unterspült sind. Er beachtet auch Wetterwechsel die seine Tour beeinflussen können.	Einfach
Tragen von Schwimmweste	Der Kandidat trägt immer eine passende Schwimmweste (Schwimmhilfe, Mindestauftrieb 50N, gemäss Norm SN EN ISO 12402-5 oder SN EN 393). Die Schwimmweste sitzt passend, damit man daran bei Bewusstlosigkeit aus dem Wasser gezogen werden kann.	Routine
Schwimmen mit Schwimmweste auf bewegtem Wasser	Der Kandidat kann mit Schwimmweste 100 m auf Flachwasser mit leichten Wellen oder auf Zahmwasser schwimmen. Keine Zeitlimite.	Einfach
Selbstrettung und Bergung von Kajak und Material	2: Der Kandidat kentert und steigt ohne Hektik unter Wasser aus. Kontakt zum Kajak wird schnell wiederhergestellt. Das Paddel bleibt unter Kontrolle oder der Kandidat schwimmt mit dem Kajak zum Paddel. Der Kandidat schwimmt ca. 10 m zum Ufer. Um das Kajak zu leeren darf Hilfe angefragt werden, der Kandidat behält das Kommando.	Routine
Wiedereinstieg im tiefen Wasser mit Hilfe	Im tiefen Wasser aus dem Kajak springen, Kontakt zum Kajak wird behalten. Wieder zurück ins Kajak einsteigen. Der Kandidat kann Hilfe von einer zweiten Person annehmen.	Einfach

Sich am Spitz eines anderen Kajaks aufdrehen können	Der Kandidat ist im umgedrehten Kajak im Wasser und dreht sich an der Spitze eines anderen Kajaks mittels Hüftknick auf.	Einfach
Erste Grundlagen Fremdrettung	Der Kandidat ist Teil einer Rettungsübung im tiefen Wasser ohne Assistenz. Der Kandidat kann einen Rettling 50 Meter abschleppen (Rettling hält sich mit seinem Kajak an der Rettungsschlaufe). Des Weiteren kann der Kandidat jemandem beim Wiedereinstieg ins Kajak helfen.	Einfach
Umwelt		
Sich nach den Grundregeln im Kanusport verhalten	Der Kandidat kennt die Grundregeln im Paddelsport (siehe SKV Dokument) und verhält sich immer danach. Er kann den Inhalt des Dokumentes in eigenen Worten wiedergeben.	Routine
Der Situation angepasstes Ablegen und Anlanden	Der Kandidat zeigt korrektes Anlanden abhängig von Wind, Strömung und Art des Steges oder Ufers. Die Kontrolle muss während des Aussteigens beibehalten werden. Keine Schäden an Ufer und Material werden verursacht. Beim Weg zum Ufer hinterlässt er keine bleibenden Spuren.	Routine