

*paddle* ★  
**STARS**  
**RACE** ★



+  
**SWISS  
CANOE**

# *paddle***STARS RACE**

Die paddleSTARS Race sind eine Ergänzung der Grundausbildung in paddleSTARS. Die Zusatzlevel für den Wettkampfsport sollen den Vereinen ermöglichen, die Athletinnen und Athleten auf den Eintritt in ein Regionales oder Nationales Kader von Swiss Canoe vorzubereiten. Dabei sind die Levels als spezifischer Zusatz zu den Basislevelles paddleSTARS 1-4 gedacht. Die paddleSTARS Race können ab der zweiten paddleSTARS Stufe eingeführt werden und bestehen jeweils aus zwei Stufen. Die paddleSTARS Race wurden von Nationaltrainerinnen und -trainer in den Wettkampfdisziplinen Regatta, Slalom, Polo und Abfahrt erarbeitet. Elemente, die für die Disziplinen essentiell sind, aber schon im paddleSTARS integriert sind, wurden im paddleSTARS Race nicht nochmals aufgegriffen. Aus diesem Grund ist die Ausbildung mit den paddleSTARS Race erst offiziell abgeschlossen, wenn auch die paddleSTARS 1-4 erfüllt sind.



**Regatta**  
Seite 3



**Slalom**  
Seite 5



**Polo**  
Seite 8



**Abfahrt**  
Seite 10

## **Impressum**

Herausgeber:  
Swiss Canoe - Schweizerischer Kanu-Verband  
8000 Zürich  
Tel: 043 222 40 77



**+  
SWISS  
CANOE**

# paddleSTARS REGATTA



## Erfahrung, Wissen und Leistungen

	★ ★	★ ★ ★
<b>Trainingsumfang</b>	2 spezifische Regattatrainings pro Woche	4 spezifische Regattatrainings pro Woche
<b>Trainingslager</b>	1 Woche Trainingslager regattaspezifisch im Sommer	2 Wochen Trainingslager regattaspezifisch
<b>Wettkampferfahrung</b>	3 Regattawettkämpfe in der Schweiz	3 Regattawettkämpfe in der Schweiz 1 Auslandregatta
<b>Wissen Trainingslehre</b>	Mit Stoppuhr trainieren und Schlagzahl selbst bestimmen und einordnen können	Mit Stoppuhr trainieren und Schlagzahl selbst bestimmen und einordnen können  Wochentrainingsplan und Trainingsbereiche (GA1, GA2, GA3) verstehen und erklären können  Wettkampfstrecken und persönliche Ist- und Sollzeiten kennen
<b>Mindset</b>	Die Athletin / der Athlet ist im Training konzentriert und will Fortschritte erzielen	Der Athlet / die Athletin priorisiert Training und arbeitet zielgerichtet auf Wettkampfleistung
<b>Ausdauertraining spezifisch</b>	30 Minuten im Flachbodenboot ohne Pause	45 Minuten im Regattaboot ohne Pause
<b>Ausdauertraining unspezifisch</b>	30 Minuten Joggen ohne Pause	60 Minuten Joggen ohne Pause
<b>Leistungstests</b>	Teil des Jahrestrainingsplanes: – 2'000 m Paddeln im Regattaboot (Sommer) – 2'000 m Paddeln im Flachbodenboot (Winter) – 3'0000 m Rennen	Teil des Jahrestrainingsplanes: – 2'000 m Paddeln – 250 m Paddeln – 3'000 m Rennen – Krafttest PISTE mindestens 1 x durchgeführt
<b>Leistungsanforderungen</b>		Die Vereinstrainerinnen und Trainer besprechen die Anforderungen aus dem Dokument „Leistungsanforderungen RLZ und Kader“ sowie die persönlichen Ist- und Sollwerte mit Athletinnen und Athleten.

# paddleSTARS REGATTA



## Technik und Taktik

	★ ★	★ ★ ★
<b>Grundtechnik</b>	Beherrschen der Regattagrundtechnik im Flachbodenboot gemäss Technikleitbild	Beherrschen der Regattagrundtechnik im Regatta-boot gemäss Technikleitbild
<b>Taktik</b>	Kennenlernen des Wellenfahrens	Anwenden des Wellenfahrens
<b>Mannschaftsboote</b>	Regelmässiges Training in Mannschaftsbooten im Sommer	Wöchentliches Training in Mannschaftsbooten im Sommer



## Sicherheit

	★ ★	★ ★ ★
<b>Bootsicherheit</b>	<p>Bootsicherheitsübungen im Regatta-boot beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2'000 m Meter paddeln</li> <li>- Paddelbrücke</li> <li>- Paddelweitwurf und Handpaddeln</li> <li>- Helikopter</li> <li>- Paddel unter Boot durchgeben</li> <li>- Seitliches Versetzen (Traversieren)</li> <li>- Trinken und Uhr einstellen</li> </ul>	

# paddleSTARS SLALOM



## Erfahrung, Wissen und Leistungen

	★ ★	★ ★ ★
<b>Trainingsumfang</b>	Mindestens 2 wettkampforientierte Trainings pro Woche im Verein	Mindestens 3 wettkampforientierte Trainings pro Woche im Verein Zusätzlich zu den Vereinstrainings selbstständiges unspezifisches Ausdauer- und Koordinationstraining
<b>Trainingslager</b>	1 Woche Trainingslager (mindestens 5 Tage)	2 Wochen Trainingslager (mindestens je 5 Tage)
<b>Wettkampferfahrung</b>	3 Nachwuchswettkämpfe im Slalom zusätzlich (z.B. Grenchen, Zürich, Biel, Derendingen etc)	3 Slalomwettkämpfe zusätzlich in mehreren Bootsklassen (K1, C1, C2)
<b>Wettkampfreglement</b>	Grundkenntnisse über Strafsekunden (Berührung = 2 / Tor auslassen = 50)	Gute Kenntnisse über Strafsekunden (die verschiedenen Situationen welche 50 Strafsekunden geben kennen: z.B. Vorberührung, Halber Kopf etc.) sowie Ablauf an nationalen Wettkämpfen kennen.
<b>Physisches Training</b>	Ausdauer und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training zum Erlernen der Technik integriert. Im Training sollen diverse Team-Sportarten Koordinationsspiele sowie auch Rumpf-, Becken und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen).	Ausdauerformen in verschiedenen Intensitäten sowie Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training zum Erlernen der Technik integriert. Im Training sollen weiterhin diverse Team-Sportarten sowie auch Rumpf-, Becken- und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen).
<b>Bootsklassen</b>	Erste Erfahrungen in den Bootsklassen Kajak und Kanadier im Slalomboot	Training und Wettkämpfe in verschiedenen Bootsklassen (C1, K1, C2)

# paddleSTARS SLALOM



## Technik und Taktik

	★ ★	★ ★ ★
<b>Basistorkombinationen</b>	<p>Basistorkombinationen kennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Klassische Aufwärtstore: geeigneter Anfahrtswinkel und Linie (Flachwasser und Wildwasser)</li> <li>– Klassische Abwärtstorkombinationen: Tore «überfahren», angepasste Linie und weiche Kurven.</li> </ul>	<p>Basistorkombinationen kennen und dabei Wasser nutzen (mit dem Boot und mit dem Paddel):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Klassische Aufwärtstore: an die Strömung und das Kehrwasser angepasster Winkel, und Linie (Flachwasser und Wildwasser)</li> <li>– Klassische Abwärtstorkombinationen: Tore «überfahren», angepasste Linie und weiche Kurven, und mit dem Abstand variieren</li> </ul>
<b>Bootsführung</b>	Ruhige und konstante Bootsführung erlernen	<p>Boot flach halten und Kante in vielen Situationen kontrollieren können</p> <p>Dissoziation (Entkoppelung) zwischen Ober- und Unterkörper beherrschen. Boot bei Beschleunigen und durch aktive Bootsführung Steuern können.</p>
<b>Paddeltechnik</b>	Effiziente Paddelschläge, nahe am Boot	Vertikaler Paddelschlag, obere Hand fixiert
<b>Taktik</b>	Strömungen beobachten lernen	Strömungen lesen und Konsequenzen ableiten



## Sicherheit

	★ ★	★ ★ ★
<b>Eskimorolle</b>	Sichere Eskimorolle auf WW I	Sichere Eskimorolle auf WW II

# paddleSTARS SLALOM



## Wildwasser

	★ ★	★ ★ ★
<b>Wildwasser- erfahrung</b>	Erfahrungen im WW II (Natürliche Slalomstrecken, natürliche Flüsse und künstliche Wildwasseranlagen)	Erfahrungen im Wildwasser III (Natürliche Slalomstrecken, natürliche Flüsse und künstliche Wildwasseranlagen)
<b>Linienwahl</b>	Grundlegende Kenntnisse zur Linienwahl auf Zahmwasser (Kurven fahren, Kontinuität erzielen)	Grundlegende Kenntnisse zur Linienwahl im Wildwasser (Wasser nutzen und Kontinuität erzielen)



## Erfahrung, Wissen und Leistungen

	★ ★	★ ★ ★
<b>Trainingsumfang</b>	Mindestens 2 Trainings im Verein pro Woche	Mindestens 3 Trainings im Verein pro Woche Zusätzlich zu den Vereinstrainings selbstständiges unspezifisches Ausdauer- und Koordinationstraining
<b>Wettkampferfahrung</b>	2 Nachwuchsturniere in der dem Alter entsprechenden Kategorie	Polowettkämpfe haben Priorität
<b>Wettkampfreglement</b>	Grundregeln kennen(Out, Ecke, Boot-Paddelfoul, Goaliebehinderung)	Obstuction, Penalty, Kartensystem, Shot-clock, Materialregeln kennen
<b>Physisches Training</b>	Ausdauer und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training integriert. Im Training sollen auch Rumpf-, Becken- und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)	Ausdauerformen in verschiedenen Intensitäten und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training integriert. Im Training sollen auch Rumpf-, Becken- und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)
<b>Wintertraining</b>	Mindestens 1 Wassereinheit draussen	Mindestens 1 Wassereinheit draussen und 1 Poloeinheit im Hallenbad
<b>Schiedsrichter</b>	Schiedsrichterzeichen erkennen	Erste Erfahrungen als Schiedsrichter in Begleitung von erfahrenen Schiedsrichtern



## Technik und Taktik

	★ ★	★ ★ ★
<b>Taktik</b>	<p>Die verschiedenen Aufstellungen kennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verteidigung: 3:1</li> <li>- Angriff: Treppe mit 1 oder 2 Centern</li> <li>- Mann-Mann Verteidigung</li> </ul>	<p>Die verschiedenen Aufstellungen anwenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verteidigung: 3:1</li> <li>- Angriff: Treppe mit 1 oder 2 Centern</li> <li>- Mann-Mann Verteidigung</li> </ul>
<b>Wurf</b>	<p>Erste Kenntnisse zur Wurftechnik Tor treffen</p>	<p>Wurf aus der Fahrt ohne, dass das Boot abdreht Wurf auf Torwart einhändig Korrekte Wurfbewegung, kein Stossen</p>
<b>Passen</b>	<p>Ball annehmen und weiter passen können Mit 4 m Distanz genau in die Hände des Mitspielers</p>	<p>Beidhändig Annehmen, Ball mit Paddel annehmen, einhändiges Passen Mit 8 m Distanz genau in die Hände des Mitspielers</p>
<b>Ballhandling</b>	<p>Ball aus dem Wasser mit der Hand aufnehmen</p>	<p>Ball flüssig aus der Fahrt mit der Hand vom Wasser aufnehmen</p>
<b>Bootskontrolle</b>	<p>Erste Erfahrungen mit Tackling</p>	<p>Erfahrungen mit Tackling und Einfluss auf die Position des Gegners nehmen Eigene Position halten, Tackling abwehren / standhalten Dissoziation (Entkoppelung) zwischen Ober- und Unterkörper beherrschen.</p>
<b>Eskimorolle</b>	<p>Handrolle wird auf beiden Seiten beherrscht.</p>	<p>Der Ball wird bei der Handrolle nicht verloren.</p>



## Erfahrung, Wissen und Leistungen

	★ ★	★ ★ ★
<b>Trainingsumfang</b>	Mindestens 2 Trainings im Verein pro Woche	Mindestens 3 Trainings im Verein pro Woche
<b>Trainingslager</b>	Mindestens ein zusätzliches Trainingslager (mindestens 5 Tage)	Mindestens 3 Trainings im Verein je Woche
<b>Wettkampferfahrung</b>	1 zusätzlicher Abfahrtswettkampf (z.B. Reuss-Trophy, Solothurn, evtl. Wintercup)	1 zusätzlicher Abfahrtswettkampf im WW (Wintercup, Titlis River Race) 1 zusätzlicher Regattawettkampf (Nachwuchsregatta, BKR, SM)
<b>Reglement</b>		Vorgeschriebene Ausrüstungselemente kennen (Mensch + Boot)
<b>Wissen Trainingslehre</b>		Training mit Stoppuhr (ohne Pulsmesser!) Wettkampfstrecken kennen (Klassisch, Sprint, Team)
<b>Physisches Training</b>	Ausdauer und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training zum Erlernen der Technik integriert Im Training sollen diverse Team-Sportarten sowie auch Rumpf-, Becken- und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)	Ausdauerformen in verschiedenen Intensitäten und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training zum Erlernen der Technik integriert. Im Training sollen diverse Team-Sportarten sowie auch Rumpf-, Becken und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)
<b>Materialpflege</b>	Unterstützung bei Bootsreparaturen	Erste Flickkenntnisse vorhanden

# paddleSTARS ABFAHRT



## Technik und Taktik

	★ ★	★ ★ ★
<b>Grundtechnik - Paddeltechnik</b>	Erlernen der Grundtechnik im Abfahrtsboot	Verfeinerung und Anwendung der Grundtechnik
<b>Steuern</b>	Abfahrtsboot auf dem WW I durch Benutzung der Kanten Steuern können. Strömungen und Kehrwasser berücksichtigen und zum Steuern nutzen Wellen, Walzen, Kehrwasser zum Steuern nutzen.	Steuern im Abfahrtsboot auf Wildwasser I + II
<b>Tempogefühl</b>	Erarbeitung des Tempogefühls	Grundkenntnisse bezüglich Renneinteilung
<b>Mannschaft</b>	Wellenfahren erlernen	Wellenfahren beherrschen
<b>Kanadierdisziplinen</b>	Erste Erfahrungen in den Bootsklassen C1 und C2 im Abfahrtsboot	Trainings- und Wettkampferfahrung in Kanadierdisziplinen



## Sicherheit

	★ ★	★ ★ ★
<b>Eskimorolle</b>	Eskimorolle im Kurzboot	Eskimorolle im Abfahrtsboot
<b>Rettung</b>	Selbstrettung auf WW I	Selbstrettung auf WW II



## Wildwasser

	★ ★	★ ★ ★
<b>Linienwahl</b>	Grundlegende Kenntnisse zur abfahrtspezifischen Linienwahl auf WW I	Grundlegende Kenntnisse zur Linienwahl im Wildwasser II
<b>Wildwasser</b>	Erfahrungen auf WW I im Abfahrtsboot Erfahrungen im Wildwasser II im Kurzboot	Erfahrungen im Wildwasser im Abfahrtsboot auf WW II Erfahrungen im Wildwasser im Kurzboot auf WW III



[www.swisscanoe.ch](http://www.swisscanoe.ch)