

Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

Lerninhalt Level 2 SUP

Nach den Standards des Euro Paddle Pass

21. 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 SUP. Es gibt die Themen vor, spezifiziert was darunter zu verstehen ist und benennt die Qualität in der die einzelnen Elemente 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 Paddelsportgerätechnik 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 sollen auf verschiedenen Levels in unterschiedlicher Qualität gezeigt werden können. Es werden folgende 3 Stufen verwendet:

Erklärung Fähigkeit	Erklärung Kenntnis	Qualität
Der geprüfte Vermittlungsinhalt entspricht einmalig den Mindestanforderungen unter einfachen Bedingungen.	Grundkenntnisse	Einfach
Der geprüfte Vermittlungsinhalt kann in gleichbleibender Qualität unter moderaten Bedingungen immer wieder abgerufen werden.	Fundierte Kenntnis in einem speziellen Gebiet	Routine
Der geprüfte 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 nachfolgend aufgeführten Punkte in der vorgegebenen Qualität gezeigt werden können.

Paddle Level 2 SUP		Qualität
Grundvoraussetzungen		
Erklärung zur Sportgesundheit ist unterschrieben	Erklärung zur Sportgesundheit gemäss dem Level ist vor dem Assessment/Ausbildungskurs unterschrieben. Der Veranstalter kann diese anpassen.	nicht anwendbar
Kondition für kleinere geführte Ausfahrten	Der Kandidat kann 2 Stunden auf Zahmwasser 2 oder 3 mit leichtem Wind und kleinen Wellen paddeln. Dies muss nicht separat abgenommen werden, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.	Routine
Schon längere Touren gemacht haben bis Zahmwasser 3	5 Paddeltouren davon 2 Paddeltouren (ca. 15 km) auf mind. Zahmwasser 3 oder See mit Wind und Wellen in den letzten 2 Jahren. Dies ist dokumentiert, zum Beispiel in einem Fahrtenbuch. Der Kandidat kann selbstständig kleinere Touren in Ufernähe oder auf leichten Fließgewässern (bis Zahmwasser 3) unternehmen.	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		
Geeignete Bekleidung auswählen	Der Kandidat trägt dem Wetter und der geplanten Tour angepasste Paddelkleidung (z.B. Neopren / Trockenanzug, usw.), welche es ihm erlaubt auch längere Zeit im Wasser zu verbleiben. Grundsatz: «dress for water and not for air and always wear a lifejacket»!	Routine
Auswahl von Board und Paddel	Der Kandidat kennt die wichtigsten Eigenschaften von Boards und ist in der Lage, ein für ihn passendes Board und Paddel auszuwählen und die Paddellänge richtig einzustellen.	Routine
Materialpflege und Kontrolle	Der Kandidat kennt den korrekten Umgang mit Hardwie auch inflatable Boards und weiss worauf man bei den beiden Boardtypen im Speziellen achten muss.	Routine
Vertiefen der Planung einer SUP-Aktivität / Tour	Der Kandidat kann abschätzen, unter welchen Umständen er sicher paddeln kann und kennt sicherheitsrelevante Aspekte auf seinem Level. Er sorgt in der Planung für genügend Reserven und hat schon in Eigenregie Touren durchgeführt. Er kennt Plattformen mit Gewässerinformationen und weiss das er auf dem Meer auch die Gezeiten beachten muss. Er kann Halbtagestouren mit einer Gruppe, die gleich gut paddelt, organisieren und daran teilnehmen.	Einfach
Geübtes Anheben und Tragen eines Boards mit Paddel sowie sicherer Transport auf dem Auto und Anhänger	Der Kandidat zeigt ohne Hilfestellung gesundheitsverträgliches, materialschonendes und geübtes Anheben, Tragen und Absetzen des Boards. Er kann Boards sicher auf einem Autodach oder Anhänger befestigen, ohne dass diese Schaden nehmen. Material wie Paddel usw. ist sicher verstaut.	Routine

Technik		
Ein- und Auswassern mit der Regel 3:1	Der Kandidat kennt die Regel 3:1 zum Ein- und Auswassern: Mindestens 3m Abstand zum Ufer und eine minimale Wassertiefe von 1m bevor ich aufstehe.	Routine
Liegend & kniend paddeln	Der Kandidat effizient liegend Paddeln und weiss, wie er sich auf sein Paddel legen muss. Er kann kniend mit oder ohne Paddel paddeln und weiss, wann es sinnvoll ist, diese Technik einzusetzen.	Routine
Gleichgewicht und Standpositionen	Der Kandidat kennt die verschiedenen Standpositionen (Basic-, Surf- und T-Toe Stance) und kann diese funktionell anwenden. Er kann sich stehend auf dem Board bewegen und den «Boardtrim» den Gegebenheiten anpassen.	Einfach
Effiziente Boarddrehungen	Der Kandidat kann sein stehendes Board mittels Crossbow- oder Pivotturn effizient um 360° im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn drehen.	Einfach
«Forward Stroke»	Der Kandidat kennt die 5 Phasen (Reach, Catch, Power, Release und Recovery) des «Forward Strokes» und kann diese funktionell anwenden. Er ist in der Lage ergonomisch und kräftesparend mit einer Körperrotation (aus der Hüfte) zu paddeln.	Routine
Geradeausfahren und Stoppen	Der Kandidat kann zu einem definierten Punkt (ca. 200m) mit wenig Schlangenlinie geradeaus paddeln und dort mittels einem «Stopp Stroke» innerhalb einer Boardlänge anhalten.	Routine
Einseitige Paddelführung	Der Kandidat kann mindestens 50m in gerader Linie mit einseitiger Paddelführung (kein Paddelseitenwechsel) und ohne Rückwärtsschläge auf einen definierten Punkt zu fahren. Hierzu wendet er folgende Techniken funktionell an: «Canted Forward Stroke», «Draw Stroke», «C-Stroke».	Einfach
Rückwärtspaddeln und stoppen	Der Kandidat kann mindestens zwei Boardlängen in gerader Linie rückwärts paddeln das Board anschliessend effizient stoppen. Hierzu werden folgende Paddelschläge angewandt: «Reverse», «Backwards» («Reverse» & «Dynamic Crossdraw»), «Forward Stroke».	Einfach
Paddeln einer liegenden 8	Der Kandidat kann beim Paddeln einer liegenden 8 zeigen, dass er sein Board aus der Fahrt heraus sicher steuern kann. Dazu werden die bisher geübten Turns («Crossbow Turn», «Pivot Turn») beidseitig eingesetzt.	Einfach
Board seitwärts verschieben	Der Kandidat kann sein Board seitwärts um mind. 2m verschieben ohne das sich Bug oder Heck in die Bewegungsrichtung drehen. Technik: «Draw Stroke», «Sculling» mit «T-Toe Stance»	Einfach
Paddelstütze / Braces	Der Kandidat kann sich in heiklen Situationen mittels «High Brace» und «Low Brace» in vielen Fällen vor einem Sturz retten und kennt die Technik des «Recovery Bracing» beim «Pivotturn».	Einfach

Sicherheit		
Vertiefte Kenntnis der Gefahren bei Touren und deren frühzeitiges Erkennen	Der Kandidat hat ein vertieftes Wissen über Gefahren bei Touren (insbesondere Wetter, Wind, Wellen, Strömung, Schifffahrt, Wehranlagen, Hochwasser, usw.) und handelt entsprechend, z.B. bei aufkommendem Wind und Wellen. Er hat Grundkenntnisse über Einflussfaktoren auf die Sicherheit (Gewässer und Umwelt, Material und Personelles). Der Kandidat hat Grundkenntnisse wie er sich Sicherheitsreserven erarbeiten kann.	Einfach
Tragen einer Schwimmweste (PFD / Schwimmhilfe)	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.	Routine
Einsatz einer Leash	Der Kandidat kennt den korrekten Umgang mit einer Leash und weiss auf welchen Gewässern welche Art von Leash sinnvoll ist.	Routine
Selbstrettung	Der Kandidat kann sich nach einem Sturz im tiefen Wasser ohne Hektik zurück zum Board begeben und zügig wieder die Grundposition einnehmen. Er kennt verschiedene Möglichkeiten, um mit dem Paddel zum Board zu schwimmen. Er kann den Board-Flip anwenden, um das Board bei Bedarf wieder umzudrehen.	Routine
Erste Grundlagen Fremdrettung	Der Kandidat ist Teil einer Rettungsübung im tiefen Wasser. Er kennt Abschlepptechniken und kann jemand 50m abschleppen. Der Kandidat kann jemandem beim Wiederaufstieg aufs Board helfen. Er kann den Boardflip mit einer Person anwenden.	Einfach
Umwelt		
Rechtliches und Grundregeln des naturverträglichen Paddelns	Der Kandidat kennt die Grundregeln im Paddelsport und verhält sich immer danach. Er kann diese selbstständig wiedergeben. Er kennt die wichtigsten Befahrungsregeln (Schutzzonen, Fahrverbote, Vortrittsregeln und Sturmwarnung).	Routine
Der Situation angepasstes Ein- und Auswassern	Der Kandidat zeigt korrektes Ein- und Auswassern mit der Grundregel 3:1, Durch ein umsichtiges Verhalten vermeidet er Schäden an Ufer und Material.	Routine
VKS-Merkblatt	Der Kandidat kennt das VKS-Merkblatt SUP mit den wichtigsten Grundregeln zum Stand Up Paddeln	Routine