Kanusport – Hallenbadtraining: Rollenabzeichen 2

Mit dem Schwimmbrettli funktioniert die Rolle selbständig und geschmeidig. Mit der Spritzdecke umgehen lernen.

Thema	**Test**
Selbstständigkeit	Zum Boot schwimmen mit angezogener Spritzdecke und hineinklettern, Spritzdecke schliessen (Schlaufe muss draussen sein!)
Gleichgewicht	Sitzen im Boot – aufstehen und 5 Paddelschläge machen – absitzen
Rollen	Rollen mit Schwimmbrettli links und rechts
Stützen	Wischbewegungen mit dem Paddel auf der Wasseroberfläche, beide Seiten, vorwärts und rückwärts und Blattwende (mit Handgelenkbewegung)
Coolness	Gekentert im Boot sitzend einige Meter schwimmen, bis Aufrichtmöglichkeit erreicht wird (Beckenrand, Bootsspitze etc.). Beide Seiten und atmen/rufen versuchen
Sicherheit	Kentern und unter Wasser Spritzdecke öffnen, aussteigen. Boot drehen, Paddel ins Boot stecken und Boot an der Halteschlaufe haltend ans Ufer schwimmen
Schwimmen	100 Meter Freistil schwimmen, ohne Abstehen, ohne Zeitlimit
Tauchen	In einem Feld von 5x5 Metern 4 verteilt gesunkene Gegenstände in einem Tauchgang einsammeln