
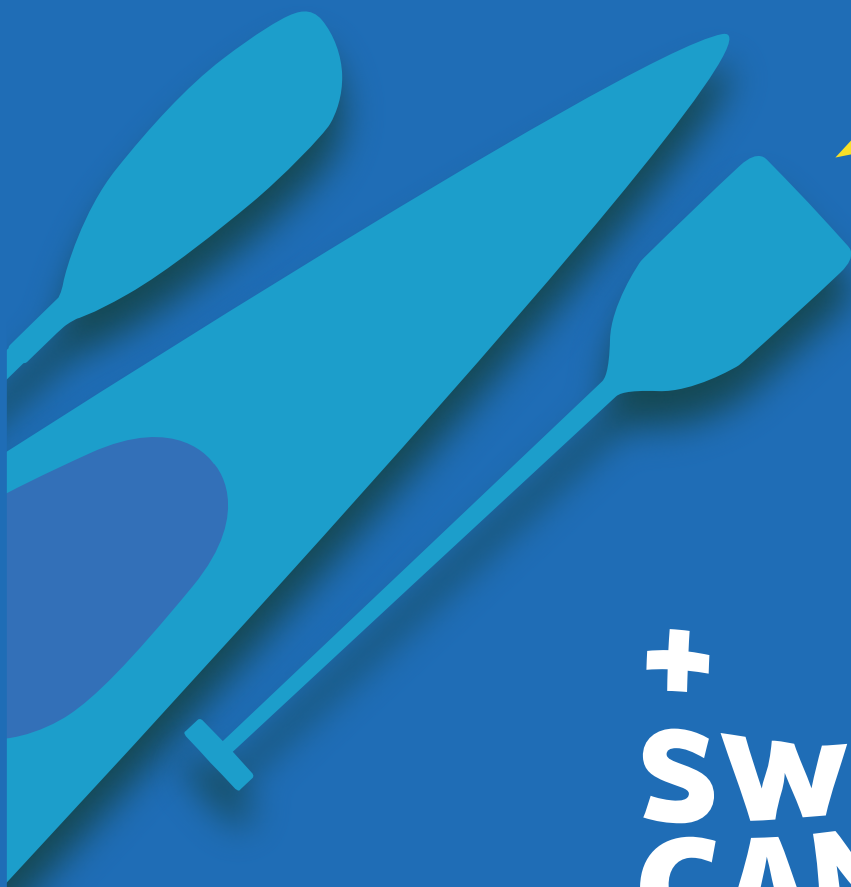




paddle
STARS



+
**SWISS
CANOE**

paddleSTARS Schweiz

paddleSTARS Schweiz ist ein Leitfaden des Schweizerischen Kanu-Verbands (Swiss Canoe), der den J+S Leiterinnen und Leitern Kanusport in der Schweiz einen Anhaltspunkt gibt, wie eine polykanuide Ausbildung in den Vereinen umgesetzt werden kann. paddleSTARS Schweiz ist ein vierstufiges Konzept das Anforderungen aus dem Breitensport mit Fähigkeiten aus den Wettkampfdisziplinen kombiniert.

Nach einer Ausbildung gemäss dem paddleSTARS Leitfaden sind Nachwuchspaddlerinnen und -paddler bereit, den Schritt zur J+S Leiterin/zum J+S Leiter oder den Übergang zum Paddle Level 3 – Wildwasser Kajak und Touring zu machen. paddleSTARS basiert auf dem Kompetenzsystem Paddle Level von Swiss Canoe.

Impressum

Herausgeber:
Swiss Canoe
8000 Zürich
Tel: 043 222 40 77

Der vollständige oder teilweise Nachdruck bzw. sonstige Veröffentlichung ist nur zu nichtkommerziellen Zwecken unter Angabe der Quelle (Schweizerischer Kanu-Verband) statthaft. Beleghefte bzw. Angaben zu Fundstellen werden erbeten.



Grundtechnik

Ablegen und Anlanden

- Selbstständiges Ein- und Aussteigen

Grundschlag

- Mit gezielten Kurskorrekturen über eine gerade Strecke paddeln
- Aufrechte Körperhaltung
- Paddelführung parallel zum Boot
- Rückwärtspaddeln über eine kurze Distanz
- Kontrolliertes Anhalten

Präzises Paddeln

- Liegende 8 mit gezieltem Einsatz von Bogenschlägen

Steuern

- Erste Ansätze von seitlichem Versetzen
- Bogenschläge vorwärts und rückwärts mit ersichtlicher Körperrotation

Paddelstütze

- Tiefe Paddelstütze anwenden

Kanten

- Boot während mehreren Paddelschlägen stabil auf einer Kante halten



Erfahrung

Touring

- Mindestens eine Ausfahrt ausserhalb des üblichen Kursgeländes

Unterricht Erfahrung

- Teilnahme an mindestens 6 Lektionen Kanuunterricht

Wettkampf

- Teilnahme an einem Kanuwettkampf





Sicherheit

- | | |
|--------------------------|--|
| Gefahrenerkennung | <ul style="list-style-type: none">•Potenzielle Gefahren erkennen und verstehen•Potenzielle Gefahrenzonen im üblichen Trainingsgelände erkennen und erklären |
| Schwimmen | <ul style="list-style-type: none">•Wassersicherheitstest (WSC) absolviert und bestanden |
| Spritzdecke | <ul style="list-style-type: none">•Erste Erfahrungen mit einer Spritzdecke |
| Kenterung | <ul style="list-style-type: none">•Aussteigen unter Wasser ohne Hektik•Einsteigen aus tiefem Wasser direkt ins Kajak |
| Eskimorolle | <ul style="list-style-type: none">•Kentern und aufdrehen |



Polykanuität

- | | |
|---------------------|--|
| Bootsklassen | <ul style="list-style-type: none">•Erste Erfahrungen in Langbooten, Kanadiern oder mit SUPs |
| Disziplinen | <ul style="list-style-type: none">•Ballspiele und Streckenpaddeln sind Bestandteil des Trainings |



Grundtechnik

Ablegen und Anlanden

- Korrektes Anlanden abhängig von Wind, Strömung und Art des Steges oder Ufers

Grunds Schlag

- Boot mit konstanter Geschwindigkeit auf einer Linie halten, vorwärts und rückwärts
- Ansatz von Oberkörperrotation ersichtlich
- Paddel wird vorne eingesetzt und die Zugphase dauert bis zur Hüfte
- Stoppen des Bootes mit 4 Schlägen

Präzises Paddeln

- Liegende 8 vorwärts mit gezieltem Einsatz von Steuer- und Bogenschlägen mit Doppel- und Stechpaddel

Steuern

- Seitliches Versetzen des Kajaks anwenden
- Anwendung des Steuerschlages hinten
- Erste Ansätze Steuerschlag vorne

Paddelstütze

- Tiefe und hohe Paddelstütze anwenden

Kanten

- Liegende 8 paddeln, je einmal auf Innen- und Aussenkante

paddleSTARS 2 ★★



Fließgewässer

Traversieren

- Traversieren in leichter Strömung

Kehrwasser

- Korrektes Aufkanten des Bootes, richtige Wahl von Winkel und Geschwindigkeit beim Kehrwasser ein- und -ausfahren



Erfahrung

Touring

- Mindestens 2 Paddeltouren, mindestens 1 davon auf bewegtem Wasser

**Unterricht
Erfahrung**

- Mindestens 1 komplettes Jahr Paddelerfahrung

Kanulager

- Teilnahme an mindestens 1 Kanulager

Wettkampf

- Teilnahme an 1 Wettkampf aus dem Kalender von Swiss Canoe



Sicherheit

- | | |
|--------------------------|---|
| Gefahrenerkennung | <ul style="list-style-type: none">•Grundlegende Kenntnisse von Gefahren•Vorausschauendes und angepasstes Handeln bei potenziellen Gefahren |
| Schwimmen | <ul style="list-style-type: none">•200 m ohne Schwimmhilfe im offenen Gewässer schwimmen |
| Spritzdecke | <ul style="list-style-type: none">•Handhabung einer Spritzdecke beherrschen |
| Kenterung | <ul style="list-style-type: none">•Aussteigen unter Wasser ohne Hektik mit einer Spritzdecke•Nach dem Ausstieg Material für eine Fremdbergung vorbereiten•Mit Unterstützung gesamtes Material ans Ufer bringen•Abschleppen eines Rettlings über eine kurze Strecke auf dem Flachwasser•Einsteigen aus tiefem Wasser direkt ins Kajak mittels einer Paddelbrücke |
| Eskimorolle | <ul style="list-style-type: none">•Handrolle beidseitig mit Schwimmbrett |



Polykanuität

Bootsklassen

- Erfahrungen in Kanadiern, SUP und Mannschaftsbooten
- Erfahrungen in verschiedenen Lang- und Kurzbooten
- Vereinfachte Polovarianten sind Teil des Unterrichts

Disziplinen

- Erfahrungen mit vereinfachten Slalomvarianten
- Stafetten oder ähnliche Wettkampfformen sind Teil des Unterrichts





Grundtechnik

Ablegen und Anlanden

- Ein- und Ausstieg sind sicher und effizient

Grunds Schlag

- Effizienter Grunds Schlag in allen Bootstypen
- Oberkörperrotation und Beineinsatz sichtbar
- Gezieltes Stoppen

Präzises Paddeln

- Präzises Paddeln in einer liegenden 8 nur mit Vorwärtsschlägen

Steuern

- Boot kann mittels unterschiedlicher Techniken seitlich versetzt werden
- Steuerschlag hinten und vorne anwenden
- Wende um 3 Bojen mit Steueranlage

Paddelstütze

- Sicheres Anwenden der verschiedenen Paddelstützen unter erschwerten Bedingungen

Kanten

- Stabile und ruhige Boots führung





Fließgewässer

- | | |
|---------------------|--|
| Traversieren | • Traversieren in WW I |
| Kehrwasser | • Sicheres Ein- und Ausfahren in verschiedenen Kehrwässern |
| Linienwahl | • Strömungen in WW I erkennen und nutzen |



Erfahrung

- | | |
|-------------------|--|
| Touring | • Mindestens 4 Paddeltouren auf 3 unterschiedlichen Gewässern. Mindestens eine davon in Wildwasser I und eine Distanzfahrt im Langboot |
| Unterricht | • Erfahrung mit technischen Rückmeldungen |
| Kanulager | • Teilnahme an mindestens 1 weiteren Kanulager |
| Wettkampf | • Teilnahme an mindestens 2 zusätzlichen Kanuwettkämpfen in jeweils 1 Kanudisziplin mit Kurzbooten und 1 Kanudisziplin mit Langbooten aus dem Kalender von Swiss Canoe |



Sicherheit

- | | |
|--------------------------|--|
| Gefahrenerkennung | <ul style="list-style-type: none">•Gefährliche Strömungsformen und Wetterentwicklungen erkennen•Vorausschauendes und angepasstes Handeln bei potenziellen Gefahrensituationen sowie Einflussfaktoren (Gewässer und Umwelt, Material und Personelles) kennen |
| Schwimmen | <ul style="list-style-type: none">•Aktives Schwimmen auf WW I |
| Kenterung | <ul style="list-style-type: none">•Aussteigen unter Wasser im Fließgewässer•Boot selbstständig leeren•Anwendung von Rettungsmethoden aus dem Kajak und vom Land |
| Eskimorolle | <ul style="list-style-type: none">•3 Rollen in rascher Folge•Unvorbereitete Rolle auf natürlichem Gewässer |
| Werfen/Wurfsack | <ul style="list-style-type: none">•Zielwurf 10 m |



Polykanuität

- | | |
|--------------------|---|
| Disziplinen | <ul style="list-style-type: none">•Routinierte Handhabung von gängigen Bootsklassen•Polospiel auf Polofeld•Slalomlauf auf einer Slalomanlage•Steuern im Abfahrtsboot•Strecke im Regattaboot |
|--------------------|---|



Grundtechnik

Ablegen und Anlanden

- Geeignete Einstiegs- und Ausstiegstellen selbstständig erkennen und nutzen

Grunds Schlag

- Effizienter Grunds Schlag in allen Bootstypen und auf bewegtem Wasser
- Unterschiedliche Paddeltechniken anwenden

Steuern

- Steuerschlag hinten und vorne in bewegtem Wasser anwenden



Fließgewässer

Traversieren

- Traversieren in WW II
- Kleine Welle mittels Traverse durchqueren

Kehrwasser

- Flüssiger Kantenwechsel
- Varianten von Ein- und Ausfahrten

Linienwahl

- Strömungen wie Kehrwasser und Wellen in WW II nutzen und antizipieren



Erfahrung

Touring

- Mindestens eine zusätzliche Paddeltour auf WW II
- Mindestens ein Paddelausflug in Eigenregie

Unterricht

- Erste Assistenzerfahrungen als Leiter



Sicherheit

Gefahrenerkennung

- Frühzeitige Gefahrenerkennung in WW II und entsprechendes Handeln
- Sturmwarnungssignale auf dem See kennen und entsprechendes Handeln
- Vortrittsregelungen auf dem Wasser mit Motor-, Segel- und Kursschiffen kennen

Schwimmen

- Aktives Schwimmen auf WW II

Kenterung

- Selbstrettung auf WW I
- Bergen eines Bootes in WW II
- In tiefem Wasser Rettling beim Leeren und Wiedereinstieg ins Boot anleiten und unterstützen

Eskimorolle

- Sicheres und zuverlässiges Rollen bei Kenterung

Werfen/Wurfsack

- Treffsicher Wurfsack-Wurf für eine vorbeischwimmende Person auf WW II

*paddle*STARS4★★★★

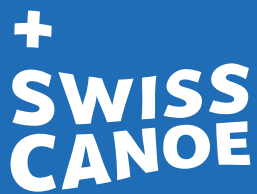


Polykanuität

Disziplinen

•1'000 m im Regattaboot





www.swisscanoe.ch