

Ausbildungsdokument paddle STARS



Inhaltsverzeichnis

<i>paddle STARS System</i> _____	2
<i>Bootsklassen</i> _____	3
<i>Leiteranerkennung Jugend und Sport (J&S)</i> _____	5
<i>Glossar / Begriffe</i> _____	6
<i>Gewässerschwierigkeiten im paddle STARS</i> _____	7
<i>Grundtechnik</i> _____	9
<i>Fliessgewässer</i> _____	18
<i>Erfahrung</i> _____	21
<i>Sicherheit</i> _____	25
<i>Polykanuität</i> _____	32

paddle STARS System

Zweck

Dieses Dokument wurde ausgearbeitet, um den Leiterinnen und Leitern die nötigen Hintergrundinformationen und Grundlagen zu paddle STARS zur Verfügung zu stellen und das System in der eigenen Nachwuchsausbildung anwenden. Es sind viele Zusatzinformationen in diesem Dokument aufgearbeitet und detaillierte Informationen zu den Fähigkeiten in paddle STARS zu finden.

Aufbau paddle STARS System

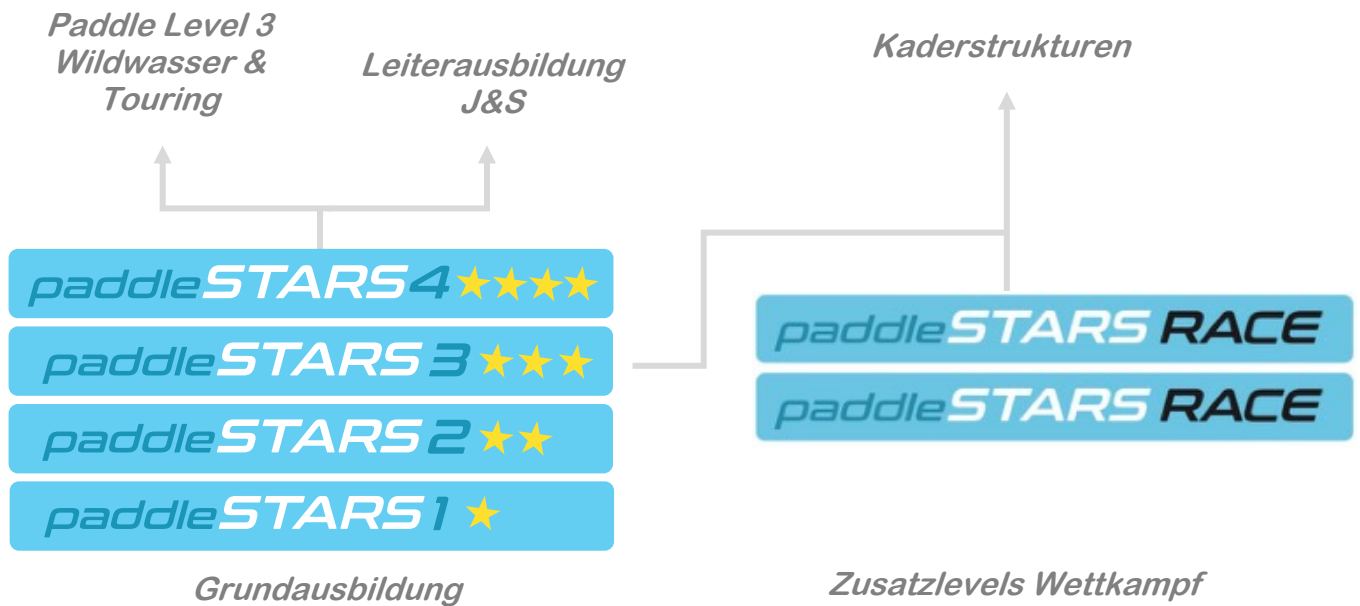
Das paddle STARS System ist in vier unterschiedliche Stufen unterteilt. Zusätzlich gibt es verschiedene Bausteine. Je nach Ausrichtung der Nachwuchsausbildung können die Bausteine variabel eingesetzt und kombiniert werden. Die paddle STARS 1-3 bilden dabei die Grundausbildung für alle Disziplinen im Kanusport. Die Ausbildung und Abnahme der paddle STARS erfolgt durch J&S Leiterinnen und Leiter.

Wenn die Ausbildung in Richtung Wettkampfsport ausgerichtet ist, werden neben den Basis-STARS noch die «race STARS» absolviert. Diese Zusatzlevel in den Wettkampfdisziplinen Abfahrt, Kanupolo, Kanuslalom und Regatta enthalten wichtige Zusatzskills, welche die Paddlerinnen und Paddler für den Weg in den Wettkampfsport benötigen. Die Aufnahme in ein Nachwuchskader von Swiss Canoe erfolgt weiterhin gemäss Selektionskonzept Nachwuchs über das Selektionsinstrument «PISTE». Weitere Informationen dazu sind im Internet unter www.swisscanoe.ch/downloads zu finden.

Paddle STARS ist darauf ausgelegt, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die breit abgestützte Ausbildung zu eigenständigen Paddlerinnen und Paddlern entwickeln. Somit sind mit dem Abschluss von paddle STARS 4 die Grundvoraussetzungen für eine Ausbildung zum J&S Leiter / Leiterin Kanusport gegeben. Die Anforderungen steigen im paddle STARS 4 vor allem im Bereich Fließgewässer und es enthält auch einzelne Elemente zu den Themen Gruppenführung und Gewässererfahrung. Für den Zugang zum J&S Leiterkurs muss ein J&S Kanu Instruktor bestätigen, dass die Fähigkeiten aus paddle STARS 4 beherrscht werden.

Mit den paddle STARS 1-4 werden alle Anforderungen an einen Breitensportler im Bereich bis WW II abgedeckt. Somit sind in paddle STARS keine zusätzlichen Levels fürs das Wildwasser Tourenfahren vorgesehen. Wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer paddle STARS 4 erfolgreich abgeschlossen haben, erhalten sie das Paddle Level 3 - Wildwasser-Kajak sowie das Paddle Level 3 - Touring.

Weitere Übergänge können zusammen mit dem J&S Kanu-Instruktor und dem Paddle Level Assessor im Verein besprochen und mit verkürzter Ausbildung absolviert werden.



Bootsklassen

Verschiedene Bootskategorien sind immer auch mit bestimmten Eigenschaften versehen, welche beim Erlernen von neuen Fähigkeiten unterstützend oder erschwerend wirken können. Für die vielseitige Ausbildung mit paddle STARS ist besonders wichtig, dass die Kompetenzen auch in der vorgesehenen Bootsklasse und geeigneten Booten erarbeitet werden. Die Bootsklasse, welche geeignet ist für die jeweilige Kompetenz, erscheint jeweils in weiss. Die grauen Bootsklassen sind nicht geeignet, um die geforderte Kompetenz zu erlernen.

KB Kurzboot
 LB Langboot
 WB Wettkampfboot



Beim paddle STARS 1 soll der Unterricht zum Erarbeiten der paddle STARS Fähigkeiten praktisch ausschliesslich in Kurzbooten stattfinden. Diese Boote ermöglichen ein direktes Feedback auf jeden Paddelschlag und jede Steuerbewegung. Sie sind somit besonders geeignet zum Erlernen der Grundelemente im Kanusport. Natürlich kann ein Verein je nach Ausrichtung seinen Unterricht mit anderen Booten ergänzen.

Auch beim paddleSTAR 2 soll der Unterricht zum Erarbeiten der Grundelemente im Kanusport weiterhin in Kurzbooten stattfinden. Dies ist wiederum nur auf die Ausbildungsinhalte von paddle STARS bezogen und kann problemlos ergänzt werden. Die Handhabung von Kurzbooten gehört auf der zweiten Stufe zur Routine. Die Vielfalt ist jedoch wichtig und im Unterricht sollen bewusst verschiedene Boote ausprobiert werden.

Definition Kurzboot

Für Kinder und Jugendliche ist es besonders wichtig ein angepasstes Boot zu paddeln, um möglichst viele Fähigkeiten zu erlangen und ein direktes Feedback von den Bewegungen zu erhalten. Dafür ist es wichtig, dass die Boote nicht über zu viel Volumen verfügen, aber ausgeprägte Kanten haben. Dies können auch Polo oder Slalom Wettkampfboote sein. Sie sollen gut gleiten, multifunktional und sich leicht Rollen und Kanten lassen.

Beispiele für geeignete Kurzboote zur Erarbeitung der Grundlagen im Bereich von paddle STARS:



Beispiele für ungeeignete Kurzboote zur Erarbeitung der Grundlagen im Bereich von paddle STARS:



Definition Langboot

Langboote sind Boote, welche über eine längere Kiellinie verfügen und deshalb mehr ins Gleiten kommen als Kurzboote. Langboote gemäss der Definition in paddle STARS sollten eine gewisse Breite oder ein eher stabiles Unterschiff (Flachboden) haben. Wenn ein Langboot zu unstabil ist, kämpfen die Teilnehmer hauptsächlich mit der Stabilität und erlernen Technikelemente langsamer. Langboote können auch Boote mit Steueranlage sein.



Flachbodenboot optimiert für Kinder



Regatta Wettkampfboot

Langboote können gemäss dieser Definition folgende Bootstypen sein:

- Seekayak
- Flachbodenboot (Regatta)
- Marathonboot
- Surfski
- Abfahrtsboot / Wavehopper
- ... und ähnliche

Definition Wettkampfboot

Mit Wettkampfbooten sind speziell für den Wettkampf ausgestattete Boote gemeint. Wenn die Grundausbildung in Tourenbooten durchgeführt wird, ist der gezielte Einsatz von Wettkampfbooten (Abfahrts-, Polo-, Slalom- oder Regattaboote) ein wichtiges Element für die Vielseitigkeit. Einige Kompetenzen im paddle STARS sollen bewusst mit Wettkampfbooten und keinen anderen Kurz- oder Langbooten absolviert werden. Natürlich können Slalom-, Polo-, und Abfahrtsboote auch als Kurz- bzw. Langboot eingesetzt werden. Ein Regattaboot mit Rundboden ist gemäss dieser Definition ein Wettkampfboot.

Leiteranerkennung Jugend und Sport (J&S)

Die Ausbildung und Abnahme der paddle STARS erfolgt durch J&S Leiterinnen und Leiter. Die paddle STARS 1+2 können mit dem J&S Leiterkurs Kanusport ohne Zusätze unterrichtet und entsprechend abgenommen werden. In paddle STARS 3 und paddle STARS 4 sind Fähigkeiten auf dem WW I bzw. WW II gefordert und somit für diese Inhalte eine J&S Leiteranerkennung mit dem Zusatz «Touring» oder «Wildwasser» notwendig. Paddle STARS 4 fordert Fähigkeiten auf WW II und somit ist auch dort eine J&S Leiteranerkennung mit dem Zusatz «Touring» oder «Wildwasser» notwendig. Der Zusatz «Wildwasser» wird für die Ausbildung gemäss dem paddle STARS Konzept nicht zwingend benötigt. Wie oben beschrieben, wird für die Zulassung für den Leiterkurs sowie den Übergang zum Paddle Level die Bestätigung von einem J&S Kanu Instruktor benötigt.

Glossar / Begriffe

Begriff paddle STARS	Weitere Begriffe	Bedeutung
Bogenschlag vorwärts und rückwärts	Rundschlag, «Drücken», Druckschlag, Rückwärtsrundschlag	Paddeltechnik zur Rotation und zum Steuern des Bootes Weitere Informationen unter: Grundtechnik - Steuern
Steuerschlag hinten	Druckschlag, Steuern hinten	Paddeltechnik zur Rotation und zum Steuern des Bootes Weitere Informationen unter: Grundtechnik - Steuern
Steuerschlag vorne	Steckschlag, Duffek	Paddeltechnik zur Rotation und zum Steuern des Bootes Weitere Informationen unter: Grundtechnik - Steuern
Verschneidungslinie	Kehrwasserlinie, Trennlinie	Linie / Übergang zwischen Kehrwasser und Strömung bzw. zwischen zwei Strömungen
Traversieren	Queren	Durchqueren einer Strömung mit der Spitze gegen die Fließrichtung ohne oder mit geringem Höhenverlust.
Seitliches Verschieben	Traversieren (RE)	Boot seitlich versetzen
Grundschlag	Vorwärtsschlag, Grundpaddeltechnik	Grundpaddeltechnik zum Vorwärtsbewegen des Bootes. Eine genauere Beschreibung der Grundschlages in Kurz- und Langbooten ist auf Seite 11 zu finden.
Wingpaddel	Löffelpaddel, Rasmusenpaddel	Paddel zum Einsatz im Langboot mit einer besonderen, gewölbten Form.
Flachwasser	stehendes Gewässer	Gewässer ohne Fließgeschwindigkeit: See, Stausee
Zahmwasser	Bewegtes Wasser Fließgewässer	Gewässer mit Fließgeschwindigkeit aber kein Wildwasser. Mehr Informationen siehe Gewässerschwierigkeiten
Zugseite Paddel oder des Paddels	Innenseite	Die Seite des Paddelblatts welche für den normalen Grundschlag verwendet wird. Also die konkave Seite des Paddels.
Druckseite Paddel	Aussenseite, Paddelrücken	Die Seite des Paddelblatts welche zum Stützen oder für den Rückwärtsrundschlag genutzt wird. Also die konvexe Seite des Paddels.

Gewässerschwierigkeiten im paddle STARS



Bezeichnung	Abkürzung	Beschreibung	Notwendige J+S Leiteranererkennung
Zahmwasser 1	ZW 1	Langsam fliessendes Gewässer mit einer Strömungsgeschwindigkeit bis 2 km/h.	J&S Leiter Kanusport
Zahmwasser 2	ZW 2	Fließende Gewässer mit einer Strömungsgeschwindigkeit zwischen 2 und 5 km/h.	J&S Leiter Kanusport
Zahmwasser 3	ZW 3	Fließende Gewässer mit einer Strömungsgeschwindigkeit über 5 km/h.	J&S Leiter Kanusport mit Zusatz «Touring»
Wildwasser I	WW I	<u>Sicht:</u> Frei <u>Wasser:</u> Regelmässiger Stromzug, regelmässige Wellen, kleine Schwälle <u>Flussbett:</u> Einfache Hindernisse	J&S Leiter Kanusport mit Zusatz «Touring»
Wildwasser II	WW II	<u>Sicht:</u> Freie Durchfahrten <u>Wasser:</u> Unregelmässiger Stromzug, unregelmässige Wellen, mittlere Schwälle, schwache Walzen, Wirbel, Presswasser <u>Flussbett:</u> Einfache Hindernisse im Stromzug, kleinere Stufen	J&S Leiter Kanusport mit Zusatz «Touring»



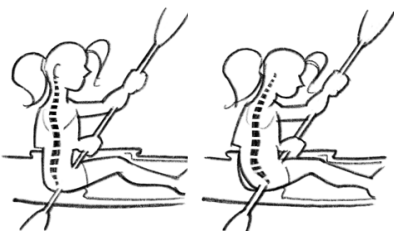
Die Gewässerschwierigkeit hängt auch von den herrschenden Bedingungen ab. Auch auf einem See können bei Wind und Wellen Bedingungen fast wie im Fließgewässer oder im Wildwasser entstehen.

Eine gute Übersicht zu den weiteren Gewässerschwierigkeiten wurde im Rahmen von Paddle Level erarbeitet. Das Dokument «Schwierigkeitseinstufungen Gewässer» ist zu finden unter:

www.paddlelevel.ch/paddle-levels



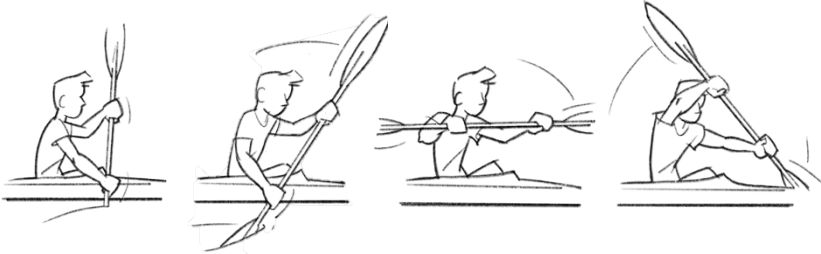
	Themengebiet	Minimal Anforderung J&S Leiter Ausbildung	Minimal Anforderung Gewässerschwierigkeit	Gewässerschwierigkeit möglich
paddle STARS 1	Grundtechnik	J&S Leiter Kanusport	-	See – ZW 1
	Erfahrung		-	See – ZW 3
	Sicherheit		-	See – ZW 3
	Polykanuität		-	See – ZW 2
paddle STARS 2	Grundtechnik	J&S Leiter Kanusport	-	See - ZW 3
	Fliessgewässer		ZW 2	ZW 2 – ZW 3 / WW I
	Erfahrung		ZW 2 (Paddeltour)	See – ZW 2
	Sicherheit		-	See – ZW 3
	Polykanuität		-	See – ZW 3
paddle STARS 3	Grundtechnik	J&S Leiter Kanusport	-	See - ZW 3
	Fliessgewässer	J&S Leiter Kanusport Touring	WW I	WW I – WW II
	Erfahrung		WW I	WW I – WW II
	Sicherheit		WW I	WW I – WW II
	Polykanuität	J&S Leiter Kanusport	-	See – WW II
paddle STARS 4	Grundtechnik	J&S Leiter Kanusport	ZW 2	ZW 2 - WW II
	Fliessgewässer	J&S Leiter Kanusport Touring	WW II	WW II – WW III
	Erfahrung		WW II	WW II – WW III
	Sicherheit		WW II	WW II – WW III
	Polykanuität	J&S Leiter Kanusport	-	See





Grundtechnik 				
	★	★★	★★★	★★★★
Grundschiag	Mit gezielten Kurskorrekturen über eine gerade Strecke paddeln <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Boot mit konstanter Geschwindigkeit auf einer Linie halten vorwärts <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Effizienter Grundschiag in allen Bootstypen <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Effizienter Grundschiag in allen Bootstypen und auf bewegtem Wasser <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>
Vorwärtspaddeln 	<p>Die Paddlerin / der Paddler kann mit gezielten Schlägen das Boot auf einer geraden Linie halten. Die Korrekturen sollten sanft ausgeführt werden und Kursabweichungen schon bei der Entstehung erkannt werden. Die Kurskorrekturen können mit einer beliebigen Paddeltechnik (Bogenschiag, Steuerschiag hinten etc.) vorgenommen werden. Wichtig dabei ist, dass das Kanu immer in einer Vorwärtsbewegung bleibt. Da ein Langboot schon fast ohne Korrekturen auf einer Linie fährt, soll diese Fähigkeit vorerst in einem Kurzboot (Definition siehe Glossar) erlernt werden.</p>	<p>Die Paddlerin / der Paddler kann mit gezielten Schlägen das Boot auf einer geraden Linie und einer konstanten Geschwindigkeit halten. Kleine Kursabweichungen werden sofort durch gezielte Korrekturen mit Vorwärtsschlägen korrigiert. Die Korrekturen werden durch Bogenschläge vorne ausgeführt und sollten so flüssig sein so, dass sie für ein ungeübtes Auge kaum erkennbar sind. Steuer-schläge hinten werden für die Geradeausfahrt nicht mehr gebraucht. Der Paddelrhythmus ist flüssig. Auch diese Fähigkeit soll zuerst im Kurzboot erarbeitet und angewendet werden. Wenn die Paddlerinnen und Paddler diese Fähigkeit in einem Kurzboot beherrschen, kann der beschriebene flüssige Vorwärtsschiag auch in einem Langboot geübt werden.</p>	<p>Der Grundschiag soll in allen Bootsklassen angewendet werden können. Die Schläge werden flüssig und gezielt eingesetzt. Das Boot wird mit sanften Korrekturen auf dem gewünschten Kurs gehalten und der Paddelrhythmus kann der Umgebung oder der Situation angepasst werden Die Paddelschläge sind effizient und generieren Vortrieb.</p> <p>Der Grundschiag soll im Kurzboot sowie im Langboot (auch mit einem Wingpaddel) angewendet werden können. Die Richtung kann auch in einem Sprint in einem Langboot gehalten werden.</p>	<p>Der Grundschiag soll in allen Bootstypen aber auch auf Wildwasser angewendet werden können. Die Schläge werden flüssig und gezielt eingesetzt. Das Boot wird mit sanften Korrekturen auf dem gewünschten Kurs gehalten. Die Paddelschläge sind effizient und generieren Vortrieb und die Paddlerinnen und Paddler können sich ihre Kraft auf unterschiedlichen Distanzen einteilen. Besonders gut kann diese Fähigkeit in einem Abfahrtsboot auf dem Wildwasser geübt werden. Der Grundschiag soll im Kurzboot, Langboot aber auch in einem Regatta Wettkampfboot angewendet werden können. Die Richtung kann auch in einem Sprint in einem Kurzboot gehalten werden.</p>

Grundtechnik 				
Grundschiag	★	★★	★★★	★★★★
	Aufrechte Körperhaltung Paddelführung parallel zum Boot	Ansatz von Oberkörperrotation ersichtlich Paddel wird vorne eingesetzt und Zugphase dauert bis zur Hüfte	Oberkörperrotation und Beineinsatz sicht- bar	Unterschiedliche Paddeltechniken anwen- den
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>
Körperhaltung und Paddel- technik 	<p>Im ersten paddle STARS Level wird der Grundschlag im Kurzboot erarbeitet.</p> <p>Die Körperhaltung im Boot ist aufrecht. Die Knie sind unter den Schenkelstützen aussen platziert und die Beine sind angewinkelt. Das Gewicht ist über dem Drehpunkt des Bootes platziert. Die Sitzposition ist aufrecht, aktiv und in leichter Vorlage. Die Paddlerinnen und Paddler lernen auf dieser Stufe den Widerstand im Paddelblatt zu suchen und zu spüren.</p> <p>Besonders zu beachten ist, dass die Paddler das Paddel in der rechten Hand (bei linksgerichten die linke Hand) auch wirklich drehen und nicht nur das Handgelenk abknicken.</p> <p>Der Grundschiag in Kurzbooten wird nahe am Boot durchgeführt, um möglichst viel Vortrieb zu generieren und den Drehimpuls zu vermindern. Das Paddel wird für den Grundschiag im Kurzboot möglichst parallel zum Boot geführt. Hierzu ist ein grössenangepasstes Boot essenziell.</p> 	<p>Auf der zweiten Stufe soll der Grundschiag in Kurzbooten aber auch in Langbooten angewendet und vertieft werden. Folgende Grundsätze gelten für Kurz- sowie auch Langboote:</p> <p>Die Körperhaltung ist weiterhin aufrecht. Erste Ansätze von Oberkörperrotation sind in den Basisschlägen ersichtlich. Das Paddel wird möglichst weit vorne eingesteckt und die Zugphase geht maximal bis zur Hüfte. Danach wird das Paddel aus dem Wasser gehoben und der nächste Schlag wird vorbereitet. Die Druckhand (obere Hand) verbleibt während der gesamten Zugphase auf Augenhöhe.</p> <p>Wird als Langboot ein Flachboden Regattaboot verwendet, so werden die Knie in der Mitte zusammen platziert, in Booten mit Schenkelstütze und Kurzbooten hingegen weiterhin unter den Schenkelstützen.</p> <p>In Langbooten mit einer Steuervorrichtung sind Gewichtsverlagerung zu vermeiden. In Kurzbooten soll durch eine aktive Körperhaltung nach Manövern jeweils wieder die Grundposition eingenommen werden.</p>	<p>Die erlernten Paddeltechniken zum Grundschiag gilt es in allen Bootstypen mit ersichtlicher Oberkörperrotation und Beineinsatz anzuwenden. Zudem soll das Paddel locker gehalten, aber trotzdem kräftig gepaddelt werden. Die Paddlerin / der Paddler soll die Grundtechnik in Lang- und Kurzboot anwenden.</p> <p>Hinweise zur korrekten Technik im Langboot (Abfahrt oder Regatta) sind im Technikleitbild auf der Homepage von Swiss Canoe zu finden:</p> <p>www.swisscanoe.ch/downloads</p>	<p>Die Paddlerin / der Paddler soll die erlernte Grundtechnik auch in einem Regatta Wettkampfbboot anwenden können. Die Unterschiede der Paddeltechniken in Kurzbooten und Langbooten sollen die Paddlerinnen und Paddler kennen und gezielt einsetzen können:</p> <p>Mehr Informationen zu den einzelnen Paddeltechniken sind auf der folgenden Seite zu finden.</p>

Grundtechnik


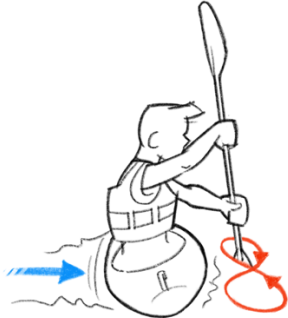


Grunds Schlag	<p>Im folgenden Abschnitt werden die wichtigsten Grundlagen und Unterschiede der Paddeltechnik im Kurz- sowie Langboot noch einmal im Detail beschrieben. Der Abschnitt ist kein Teil der Paddle STARS Fähigkeiten, aber wichtige Hintergrundinformationen zum Erarbeiten eines effizienten Grundschlages.</p>	
Grundpaddelschlag 	<p style="text-align: center;">Grunds Schlag im Kurzboot</p> <p style="text-align: center;"> KB LB WB </p> <p>Das Paddel wird nahe am Boot geführt, die Druckhand wird während dem Schlag auf Augenhöhe fixiert bevor der Schlag nach vorne aufgelöst und somit der nächste Schlag vorbereitet wird. Die Oberkörperrotation kommt vor allem aus dem oberen Teil des Oberkörpers sowie dem Schultergürtel. Der restliche Teil des Vortriebs wird durch die Armmuskulatur erzeugt. Die Druckhand sollte während dem Schlag nicht zu stark über die Bootsmitte hinaus kreuzen.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">Grunds Schlag im Langboot</p> <p style="text-align: center;"> KB LB WB </p> <p>Im Langboot wird das Paddel entlang der Bugwelle nach Aussen geführt, die Druckhand bleibt auch im Langboot auf Augenhöhe und folgt der Bewegung passiv bogenförmig. Die Druckhand soll dabei nicht über die Boots kante auf der Gegenseite hinaus gehen. Die Zugphase geschieht mit einem fast gestreckten Arm hauptsächlich aus der Oberkörperrotation. Die Zugphase dauert bis zur Hüfte und der nächste Schlag wird durch Anheben der Zughand bis auf Augenhöhe vorbereitet.</p> <p>Weiter Informationen zur korrekten Technik im Langboot (Abfahrt oder Regatta) sind im Technikleitbild auf der Homepage von Swiss Canoe zu finden: www.swisscanoe.ch/downloads</p> <div style="text-align: center;">  </div>

Grundtechnik 				
	★	★★	★★★	★★★★
Grundschiag	Rückwärtspaddeln über eine kurze Distanz <div style="text-align: center;">KB LB WB</div>	Boot mit konstanter Geschwindigkeit auf einer Linie halten rückwärts <div style="text-align: center;">KB LB WB</div>		
Rückwärtspaddeln 	Die Paddlerin / der Paddler kann über eine kurze Distanz sein Boot kontrolliert rückwärts navigieren. Dabei wird jeweils über eine Schulter geschaut, um die Fahrtrichtung zu kontrollieren. Zum Paddeln wird die Druckseite des Paddelblattes verwendet.	Das Boot kann mit konstanter Geschwindigkeit mit kleinen Kurskorrekturen über eine längere Distanz auf einer Linie gehalten werden. Die Sitzposition bleibt dabei aufrecht und die Paddelführung vertikal. Wie beim Vorwärtspaddeln sind auch beim Rückwärtspaddeln Ansätze von Oberkörperrotation ersichtlich.		
Grundschiag	Kontrolliertes Anhalten <div style="text-align: center;">KB LB WB</div>	Stoppen des Bootes mit 4 Schlägen <div style="text-align: center;">KB LB WB</div>	Gezieltes Stoppen <div style="text-align: center;">KB LB WB</div>	
Anhalten 	Das Boot kann mit mehreren Schlägen zum Stillstand gebracht werden, ohne dabei komplett zu rotieren. Dieses Manöver soll aus voller Fahrt ausgeführt werden.	Das Boot soll innerhalb von 4 Schlägen komplett zum Stehen gebracht werden. Auch dieses Manöver wird aus voller Fahrt ausgeführt.	Das Boot kann präzise an einem bestimmten Punkt angehalten werden (z.B. Steg, Ufer, Kehrwasser o.ä.). Das Manöver kann in allen Bootsklassen und auch aus der Rückwärtsbewegung ausgeführt werden.	
Präzises Paddeln	Liegende 8 mit gezieltem Einsatz von Bogenschlägen <div style="text-align: center;">KB LB WB</div>	Liegende 8 vorwärts mit gezieltem Einsatz von Steuer- und Bogenschlägen mit Doppel- und Stechpaddel <div style="text-align: center;">KB LB WB</div>	Präzises Paddeln in einer liegende 8 nur mit Vorwärtsschlägen <div style="text-align: center;">KB LB WB</div>	
Vernetzen von Paddelschlägen 	Die Paddlerin / der Paddler kann unter Einsatz von Bogenschlägen (siehe Steuern) eine liegende 8 fahren. Die Strecke kann zur Orientierung mit zwei Bojen, Steinen oder Slalomstangen markiert werden. Die liegende 8 sollte etwa 10 Meter gross sein.	Eine liegende 8 wird mit flüssigen Bewegungen und Paddelschlägen sowie gezieltem Einsatz von Bogen- und Steuerschlägen ausgeführt. Die liegende 8 soll einerseits im Kajak mit einem Doppelpaddel gefahren werden, andererseits auch mit einem Stechpaddel. Für den Einsatz vom Stechpaddel können Kanadier oder SUP verwendet werden.	Die liegende 8 kann präzise unter Anwendung von nur Vorwärtsschlägen gepaddelt werden. Die Kraftübertragung in allen Schlägen geschieht über den Rumpf und die Beine und ist ersichtlich. Die Figur soll auch mit hohem Tempo gefahren werden können ohne die Präzision bei den Paddelschlägen zu verlieren.	


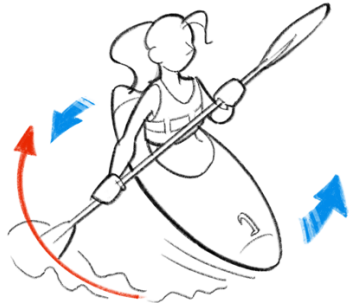
Grundtechnik








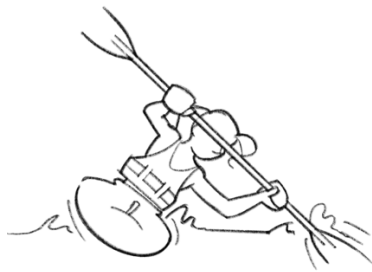
	★	★★	★★★	★★★★
Steuern	Erste Ansätze von seitlichem Versetzen	Seitliches Versetzen des Kajaks anwenden	Boot kann mittels unterschiedlicher Techniken seitlich versetzt werden	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	
Seitliches Versetzen 	<p>Die Paddlerin / der Paddler zeigt erste Ansätze von seitlichem Versetzen, ohne dass sich das Boot abdreht. Dabei können verschiedene Techniken eingesetzt werden. Die Paddlerinnen und Paddler sollen selber entdecken, wie ihr Boot seitwärts bewegt werden kann. Der Oberkörper wird leicht zum Paddelblatt hin gedreht. Das Boot soll dabei gerade gehalten werden und der Körperschwerpunkt soll im Boot bleiben.</p>	<p>Das seitliche Versetzen des Bootes soll auf der zweiten Stufe bereits gut funktionieren. Hier soll vor allem die Technik des Ziehschlages angewendet und routiniert eingesetzt werden können. Die Bewegung des Kajaks ist kontinuierlich und kontrolliert. Die obere Hand dient nur als Drehpunkt, das Paddel ist möglichst senkrecht im Wasser. Der Oberkörper ist deutlich zum Paddelblatt hin gedreht und das Boot dreht sich nicht ab. Das Boot soll beim seitlichen Versetzen zum Paddel hin (also auf die Aussenkante) aufgekantet werden.</p> <p>Eine tolle Übung ist das seitliche Versetzen, ohne zwischen den Schlägen das Paddel aus dem Wasser zu nehmen sondern im Wasser nach aussen zu führen. Dies fordert allerdings bereits eine gute Paddelführung.</p> <p>Das seitliche Versetzen soll im Kurz- sowie Langboot geübt werden. Das seitliche Versetzen soll auch im Langboot mit einem Wingpaddel geübt werden.</p>	<p>Zur Technik des Ziehschlages kommt das seitliche Versetzen des Bootes mittels Wriggen. Dabei wird das Paddelblatt mit einer Halbkreisbewegung hin und her geführt und das Boot somit in Richtung des Paddels bewegt. Der Oberkörper ist auch hier zum Paddelblatt hin ausgerichtet. Die Paddlerin / der Paddler kann das Boot mittels Wriggen und Ziehschlag effizient seitwärts bewegen, ohne dass sich das Boot abdreht. Die Technik des Ziehschlages soll auch in einem Langboot und mit einem Wingpaddel angewendet werden können.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	






Grundtechnik





★	★★	★★★	★★★★
Steuern	Bogenschläge vorwärts und rückwärts mit ersichtlicher Körperrotation	Anwendung des Steuerschlags hinten	Wende um 3 Bojen mit Steueranlagen
<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>
<p>Bogenschläge vorwärts und rückwärts, Steuerschlag hinten, Steueranlage</p> 	<p>Die Paddlerin / der Paddler beherrscht den Bogenschlag vorwärts und rückwärts. Die Technik kann variabel zum Steuern des Bootes eingesetzt werden. Der untere Arm ist möglichst gestreckt, die obere Hand wird fixiert und befindet sich während dem Runds Schlag ungefähr auf Brusthöhe. Der Blick ist in die Zielrichtung gerichtet. Damit die Rotation effizient ausgeführt werden kann, muss sich die Paddlerin / der Paddler im Boot verspannen / verankern können und den Druck auf den Fussstützen aufbauen. Dies kann auch optimal im Boot am Ufer geübt werden, damit die Paddlerinnen und Paddler den Druck auch spüren.</p> 	<p>Die Paddlerin / der Paddler kann den Steuerschlag hinten gezielt einsetzen. Das Paddel wird parallel zum Boot gehalten und die hintere, aktive Paddelfläche senkrecht zur Wasseroberfläche positioniert. Durch leichtes Ziehen zum Boot oder Drücken weg vom Boot wird der Kurs des Bootes korrigiert. Der Körper ist dabei nach hinten ausgedreht. Die Bewegungen von Oberkörper und Paddel sind dabei minimal. Die Technik funktioniert nur, wenn die Paddlerin / der Paddler in Bewegung ist oder der Wasserdruck durch die Strömung erzeugt wird. Damit die Technik auf stehendem Gewässer funktioniert, wird das Boot zuerst beschleunigt und dann mit dem Steuerschlag hinten eine Richtungsänderung durchgeführt.</p>	<p>Mit einem Boot mit Steueranlage soll eine Wende um 3 Bojen gefahren werden. Die Wende soll dabei mit konstanter Geschwindigkeit und so präzise wie möglich gefahren werden.</p> <p>Die auf dem Flachwasser erarbeiteten Steuerschläge vorne sollen auch auf bewegtem Wasser und in der Strömung gezielt eingesetzt werden können.</p> <p>Der Steuerschlag hinten eignet sich besonders für grosse Richtungsänderungen oder Traversen. Eine tolle Übung ist der Einsatz von einem Steuerschlag hinten beim Surfen in einer kleinen Welle.</p>

Grundtechnik				
	★	★★	★★★	★★★★
Steuern		Erste Ansätze Steuerschlag vorne	Steuerschlag vorne anwenden	Steuerschlag hinten und vorne in bewegtem Wasser anwenden
		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">WB</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">WB</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">WB</div> </div>
Steuerschlag vorne 		<p>Die Paddlerinnen und Paddler lernen den Steuerschlag vorne kennen. Der obere Unterarm wird dazu vor die Stirn gehalten und dort fixiert. Die Paddelführung ist vertikal. Der Unterarm der unteren Hand wird nach aussen geführt. Der Blattwinkel vom unteren Paddelblatt wird so verändert, dass Druck entsteht und sich das Boot dreht. Die Richtungsänderung durch den Steuerschlag vorne sollte vor allem durch das Anströmen des Paddelblatts und dessen Winkel geschehen und nicht durch aktives Ziehen. Diese Technik funktioniert also nur aus der Fahrt hinaus und nicht im Stand. Die Paddlerinnen und Paddler kennen die Grundposition vom Steuerschlag vorne und lernen mit dem Druck zu spielen.</p>	<p>Der auf der zweiten Stufe erarbeitete Steuerschlag hinten soll gezielt und flexibel eingesetzt werden können. Der Steuerschlag vorne wird weiter verfeinert und soll aus der Fahrt heraus auf Flachwasser angewendet werden können. Die Grösse des Blattwinkels bestimmt den Radius der Drehung. Wichtig dabei ist, dass sich die Paddlerin / der Paddler im Boot richtig verankert / verspannt und die Körperhaltung weiterhin dynamisch und in leichter Vorlage bleibt. Die Oberkörperrotation sollte ersichtlich sein. Die Bootsführung sollte aktiv sein und das Boot soll sich um das Paddel drehen. Die Paddlerinnen / Paddler sollten den Steuerschlag vorne so anwenden können, dass bei der Richtungsänderung nur wenig Geschwindigkeit verloren geht. Auf dieser Stufe kann die Zugseite des Paddels auch aktiv in Richtung des Bugs gezogen werden um die Rotation zu vergrössern.</p> 	<p>Die auf dem Flachwasser erarbeiteten Steuerschläge vorne sollen auch auf bewegtem Wasser und in der Strömung gezielt eingesetzt werden können.</p> <p>Der Steuerschlag vorne kann sehr vielseitig bei Kehrwasser Ein- und Ausfahrten, aber auch für gezielte und präzise Richtungsänderungen eingesetzt werden.</p>



Grundtechnik 				
	★	★★	★★★	★★★★
Paddelstütze	Tiefe Paddelstütze anwenden	Tiefe und hohe Paddelstütze anwenden	Sicheres Anwenden der verschiedenen Paddelstützen unter erschwerten Bedingungen	
	KB LB WB	KB LB WB	KB LB WB	
Tiefe und hohe Paddelstütze 	<p>Mit der tiefen Paddelstütze soll eine Kenterung vermieden und das Boot wieder in Gleichgewichtslage bzw. in die Grundposition gebracht werden können.</p> <p>Das Boot soll durch die Verschiebung des Körperschwerpunktes und somit durch die Hüftbiegung wieder zurück in die Gleichgewichtslage gebracht werden und nicht durch Herunterdrücken der Paddelfläche. Wichtig ist auch, dass die Paddelfläche in der Achse neben dem Körper bleibt. Das Gewicht ist dabei zentral über dem Paddel. Dies verhindert ein «Wegrutschen» des Paddels.</p> 	<p>Zusätzlich zu der tiefen Paddelstütze wird die hohe Paddelstütze im Kurzboot erlernt. Auch hier wird das Boot hauptsächlich mittels seitlicher Hüftbiegung zurück in die stabile Position gebracht und nicht mittels Armbewegung. Bei der hohen Paddelstütze ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass der Ellbogen immer unterhalb der Schulter bleibt, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Weitere Stütztechniken wie Wriggen sind ausserdem im Ansatz vorhanden.</p> <p>Die tiefe Paddelstütze soll auch in Langbooten und mit Wingpaddels angewendet werden können.</p> 	<p>Die tiefe und hohe Paddelstütze oder auch weitere Stütztechniken können unter schwierigen Bedingungen sicher angewendet werden. Schwierige Bedingungen sind zum Beispiel ein Gleichgewichtsverlust auf Fließgewässern oder bei erhöhtem Wellengang und Wind auf einem See. Die Paddlerinnen und Paddler können im Kurzboot spielend zwischen der hohen und tiefen Paddelstütze wechseln.</p> <p>Die Paddlerinnen / Paddler können Stütztechniken auch in Wettkampfböten anwenden und abhängig vom Paddel und Boot die richtige Technik wählen.</p>	

Grundtechnik 				
	★	★★	★★★	★★★★
Kanten	Boot während mehreren Paddelschlägen stabil auf einer Kante halten	Liegende 8 paddeln je einmal auf Innen- und Aussenkante	Stabile und ruhige Bootsführung	
	KB LB WB	KB LB WB	KB LB WB	
Kanten während der Fahrt einsetzen 	Das Boot kann während der Fahrt gut sichtbar während mehreren gleichmässigen Paddelschlägen (mindestens 4) auf einer Kante gehalten werden, ohne diese zu verlieren. Die Bewegung der Kante geschieht nicht durch eine Gewichtsverlagerung weg vom Schwerpunkt (Lehnen), sondern durch eine Biegung des Rumpfs.  	Die liegende 8 kann flüssig auf der Innen- sowie auf der Aussenkante gefahren werden. Die Kante kann jeweils gehalten werden. Die Bewegung zum Aufkanten des Boots erfolgt aus dem Rumpf, der Oberkörper bleibt über dem Schwerpunkt. Der Wechsel zwischen Innen- und Aussenkante erfolgt flüssig. Wenn diese Fähigkeit in einem Langboot geübt wird soll ein Abfahrtsboot oder ein Seekajak verwendet werden. Im Regattaboot soll Kanten des Bootes vermieden werden.	Die Kantenführung während allen Manövern ist stabil und ruhig. Die Kante kann fein und bewusst eingesetzt werden. Ruckartige Bewegungen und «Lehnen» soll vermieden werden. Im Regattaboot oder anderen Langbooten soll die Bootsführung stabil sein ohne Abknicken.	
Ablegen und Anlanden	Selbstständiges Ein- und Aussteigen	Korrektes Anlanden abhängig von Wind, Strömung und Art des Steges oder Ufers	Ein- und Ausstieg sind sicher und effizient	Geeignete Einstiegs- und Ausstiegstellen selbständig erkennen
	KB LB WB	KB LB WB	KB LB WB	KB LB WB
Ein- und Aussteigen 	Die Paddlerin / der Paddler kann ohne Hilfe des Leiters / der Leiterin ein- und aussteigen. Dabei hält der Paddler / die Paddlerin das Paddel stets griffbereit. Beim Schliessen der Spritzdecke kann dabei Hilfe in Anspruch genommen werden. Beim Einsteigen kann die Hand vorne in der Mitte des Bootes am Süllrand platziert werden. Wenn vor dem Absitzen mit den Füessen ins Boot gestanden wird, soll darauf geachtet werden, dass das Boot in der Mitte belastet wird.	Das Ein- und Aussteigen abhängig von Wind, Strömung und Art des Steges oder Ufers kann gezeigt werden. Das gesamte Material wird dabei unter Kontrolle gehalten. Das Ein- und Aussteigen wird so ausgeführt, dass keine Schäden an Ufer und Material verursacht werden.	Das Ein- und Aussteigen kann komplett selbständig durchgeführt werden. Das Ein- und Aussteigen mit allen Bootstypen ist sicher und effizient. Die Paddlerinnen und Paddler können auch an schwierigen Orten (kleines Kehrwasser, Strömung, steiles Ufer, wenig Platz, kein Steg etc.) oder bei schwierigen Bedingungen (Wind, Sturm etc.) sicher und schnell aussteigen. Das Material wird dabei stets unter Kontrolle gehalten.	Die Paddlerin / der Paddler erkennt selbstständig geeignete Einstiegs- und Ausstiegstellen. Er achtet dabei darauf, dass die Wassertiefe, das Ufer oder der Steg einen sicheren Ein- und Ausstieg ermöglichen. Im Fließgewässer kann die Paddlerin / der Paddler auch ein geeignetes Kehrwasser für den Ein- und Ausstieg wählen. Dabei soll darauf geachtet werden, dass ein Kehrwasser auch für eine ganze Gruppe geeignet ist.

Fließgewässer				
	★	★★	★★★	★★★★
Traversieren		Traversieren in leichter Strömung	Traversieren in WW I	Traversieren in WW II Kleine Welle mittels Traverse durchqueren
		<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>
Traversieren in leichter Strömung und WW 		<p>Bei einer leichten Strömung kann eine Traverse durchgeführt werden ohne Höhe zu verlieren. Die Bootsspitze zeigt dabei stets flussaufwärts. Der Bootswinkel wird stabil gehalten und fortlaufend dynamisch der Stärke der Strömung angepasst.</p> <p>Die Paddlerin / der Paddler soll den Zusammenhang zwischen Bootswinkel, Geschwindigkeit in der Traverse und Höhenverlust entdecken und verstehen.</p>	<p>Eine Traverse wie auf Stufe zwei beschrieben, kann bei einer stärkeren Strömung in WW I durchgeführt werden.</p> <p>Der Winkel wird während der Traverse fortlaufend der vor Ort herrschenden Strömungsrichtung angepasst (bei Ausfahrt aus dem Kehrwasser, Passieren der Hauptströmung und Einfahrt ins Kehrwasser). Die Paddlerinnen und Paddler nutzen die vorhandenen Strömungselemente für die Traverse.</p>	<p>Die Paddlerinnen und Paddler können eine Traverse auch im WW II durchführen. Die Paddlerin / der Paddler nutzt die vorhandenen Strömungselemente für die Traverse. Sie / Er kann auch eine Traverse durch eine kleine Welle durchführen und spart dadurch gezielt Kraft und nutzt das Wasser zu ihren / seinen Gunsten.</p>

Fließgewässer				
	★	★★	★★★	★★★★
Kehrwasser		Korrektes Aufkanten des Bootes, richtige Wahl von Winkel und Geschwindigkeit beim Kehrwasser ein- und -ausfahren <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Sicheres Ein- und Ausfahren in verschiedenen Kehrwässern <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Flüssiger Kantenwechsel Varianten von Ein- und Ausfahrten <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>
Ein- und Ausfahren		<p>Die Paddlerinnen und Paddler sammeln erste Erfahrungen beim Kehrwasser ein- und ausfahren. Sie verstehen, wie die Kante bei Ein- und Ausfahren der Kehrwasser eingesetzt werden muss. Sie erkennen die Verschneidungslinie zwischen Kehrwasser und Strömung und stimmen das Timing des Aufkantens darauf ab. Auch die Wirkung der Geschwindigkeit soll nicht vernachlässigt werden. Grundsätzlich kann die Geschwindigkeit im Fließgewässer den Paddlerinnen und Paddler viel Sicherheit geben, da sie so mehr Kontrolle über ihr Boot haben.</p>	<p>Die Paddlerinnen und Paddler können sicher und in allen Situationen Kehrwasser ein- und ausfahren. Der Winkel soll bei Ein- und Ausfahrten der Situation und der Strömung angepasst werden. Weite Ein- und Ausfahrten erfordern einen steileren Winkel zur Strömung als kurze. Die werden Faktoren wie Strömungsgeschwindigkeit, Grösse des Kehrwassers und Flussverlauf beachtet. Die Startposition im Kehrwasser, der Winkel zur Strömung auf der Verschneidungslinie und die Geschwindigkeit sind den genannten Faktoren angepasst. Das Boot befindet sich bei Ein- und Ausfahrten immer in der Vorwärtsbewegung und wird nicht von der Verschneidungslinie vom Kurs abgebracht oder zum Stillstand gebracht. Beim Einfahren kommt das Boot mit der Spitze nach oben zum Stehen. Mitpaddler werden bei der Einfahrt, Ausfahrt und im Kehrwasser beachtet.</p>	<p>Die Paddlerinnen und Paddler können auch in WW II sicher und in allen Situationen Kehrwasser ein- und ausfahren. Einfahrten können durch die Geschwindigkeit, den gewählten Winkel an der Verschneidungslinie und dem Timing des Aufkantens sowie der Schläge so ausgeführt werden, dass das Boot an unterschiedlichen Orten im Kehrwasser zum Stillstand kommt. Auch Ausfahrten können so gesteuert werden, dass eine kurze Ausfahrt am Rand der Strömung, eine weite Ausfahrt bis in die Mitte des Flusses oder eine Traverse ausgeführt werden können. Die Kantenwechsel sind gezielt und flüssig ausgeführt. Die Paddlerinnen und Paddler nutzen Gewichtsverlagerungen (nach hinten oder nach vorne) gezielt bei Kehrwasser Ein- und Ausfahrten.</p>



Fließgewässer 				
	★	★★	★★★	★★★★
Linienwahl			Strömungen in WW I erkennen und nutzen <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> KB LB WB </div>	Strömungen wie Kehrwasser und Wellen in WW II nutzen und antizipieren <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> KB LB WB </div>
Linienwahl auf WW 			Strömungen, Fließgeschwindigkeiten, Wellen, Hindernisse und Verschneidungslinien werden erkannt. Die Paddlerinnen und Paddler können die Strömungselemente zur Fortbewegung auf WW I erkennen und entsprechend nutzen. Die Winkel werden anhand der geplanten Linie angepasst, Kehrwasser und Traversen gezielt genutzt. Bei der Linienwahl soll die Strömungsgeschwindigkeit berücksichtigt werden. Ausserdem können die Paddlerinnen und Paddler die Linie von jemandem der ihnen vorfährt übernehmen, ohne dass sie zu fest von dieser Linie abweichen.	Strömungen, Fließgeschwindigkeiten, Wellen, Walzen, Hindernisse und Verschneidungslinien werden erkannt. Die Paddlerinnen und Paddler können die Strömungselemente zur Fortbewegung auf WW II erkennen und entsprechend nutzen. Kehrwasser und Linien werden selbstständig und der Situation angepasst gewählt.

Erfahrung



Alle Elemente aus dem Bereich Erfahrung sollen im paddle STARS Pass erfasst und weitergeführt werden. So entsteht ein Fahrtenbuch der jungen Paddlerinnen und Paddler, welches ihnen einerseits aufzeigt wie breit ihre Erfahrungen im Kanusport schon sind, andererseits wird das Fahrtenbuch zum Übertritt in das Paddle Level System für Erwachsene und für die Zulassung für den J&S Leiterkurs benötigt. Ausserdem ist ein Fahrtenbuch auch immer ein gutes Werkzeug zur Selbstreflektion. Falls alle Zeilen vom Fahrtenbuch im paddle STARS Pass voll sind, kann unter folgendem Link die Vorlage für den Nachdruck heruntergeladen werden: www.paddlestars.ch

Paddle STARS ist kein autodidaktisches Lehrmittel und somit wurden bei der Erfahrung einige Punkte, welche beim Verhalten von einer Paddlerin bzw. einem Paddler wichtig sind, nicht als Kriterien aufgeführt. Dies bedeutet aber nicht, dass die Kinder und Jugendlichen im Rahmen von Jugend und Sport nicht damit in Berührung kommen sollten. Deshalb hier einige Punkte, welche der Leiter / die Leiterin aktiv vorleben soll und somit den jungen Kanusportlerinnen und -sportlern mit auf den Weg geben soll und allgemein für alle Paddler gelten sollen:



- Rücksichtsvoller Umgang mit der Umwelt, der Natur und weiteren Wassernutzern
- In der Natur keine bleibenden Spuren hinterlassen
- Verkehrsregeln auf dem Wasser kennen und anwenden



Swiss Canoe hat zum allgemeinen Verhalten von Paddlerinnen und Paddler einen Leitfaden erstellt. Unter folgendem Link sind weitere Informationen zu finden: www.swisscanoe.ch/Downloads



Die in paddle STARS geforderten Ausfahrten sind eine gute Gelegenheit um die gegenseitige Verständigung auf dem Wasser, insbesondere auf Flüssen zu thematisieren. In den Vereinen bestehen verschiedene Zeichen für die Kommunikation, deshalb werden diese hier nicht weiter ausgeführt. Der Wassersport Verein Zürich hat zu diesem Thema eine gute Broschüre erstellt, die unter folgendem Link zu finden ist:

https://www.paddeln.ch/images/Kanusport/Sicherheit/WVZ-Flyer_Zeichen_2018_low.pdf

Auch die Materialkunde ist ein Thema, welches in paddle STARS nicht weiter ausformuliert wird, aber im Rahmen der Ausbildung trotzdem thematisiert werden soll. Die Kinder und Jugendliche sollen im Rahmen der Ausbildung im Verein den Umgang mit dem spezifischen Material, deren Aufbewahrung und den sicheren Transport lernen. Auch die Wartung und Reparatur von benutztem Material soll im Verein angeleitet werden und die Kinder und Jugendlichen sollen sich aktiv daran beteiligen.

Erfahrung				
				
	★	★★	★★★	★★★★
Touring	Mindestens 1 Paddeltour ausserhalb des üblichen Trainingsgeländes	Mindestens 2 Paddeltouren, mindestens 1 davon in bewegtem Wasser	Mindestens 4 Paddeltouren auf 3 unterschiedlichen Gewässern. Mindestens eine davon in Wildwasser I und eine Distanzfahrt im Langboot	Mindestens eine Paddeltour auf WW II Mindestens ein Paddelausflug in Eigenregie
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100px;"> KB LB WB </div>
Fluss und Gewässer- erfahrung 	<p>Teilnahme an mindestens 1 Paddeltour die ausserhalb des üblichen Trainingsgeländes stattfindet. Die Ausfahrt soll ein Ziel haben und kann gut mit Grillen oder einem Imbiss verbunden werden. Auch die Dauer einer Ausfahrt sollte länger sein als ein normales Training.</p> <p>Eine Paddeltour soll vor allem ein kleines Abenteuer für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bedeuten. Die Wahl des Gewässers ist dabei weniger wichtig.</p>	<p>Die Paddlerinnen / Paddler müssen zum Erreichen der zweiten Stufe in ihrer Kanukarriere mindestens an 2 längeren Paddeltouren (ca. 8 km) teilgenommen haben. Mindestens eine davon sollte auf bewegtem Wasser stattgefunden haben. Die Touren sollen ausserhalb des üblichen Trainingsgeländes stattfinden und auch länger als ein normales Training sein (Halb- oder Ganztagesausflug).</p> <p>Die Ausfahrten können auf einem See oder auf einem Fluss sein. Empfohlen ist eine Ausfahrt auf der Zahmwasserstufe.</p> <p>Die Paddeltouren sind auch ein guter Zeitpunkt, um den sicheren Transport der Boote mit den Kindern und Jugendlichen zu thematisieren.</p>	<p>Die Kanuerfahrung der Paddlerinnen / Paddler muss total mindestens 4 Paddeltouren auf 3 unterschiedlichen Gewässern aufweisen. Eine dieser Ausfahrten muss mindestens auf WW I stattgefunden haben.</p> <p>Die Befahrungen können auch auf künstlichen Strecken stattfinden, es müssen aber mindestens zwei davon auf natürlichen Gewässern stattgefunden haben.</p> <p>Weiter müssen die Paddler / Paddlerinnen mindestens 1 Distanzfahrt in einem Langboot (Abfahrt, Regatta, Seekajak, Surfski oder ähnlichem) absolviert haben.</p> <p>Die Ausfahrten sind auch ein guter Zeitpunkt, um den sicheren Transport der Boote mit den Kindern und Jugendlichen zu thematisieren. Wir empfehlen auf dieser Stufe den Kindern und Jugendlichen beizubringen, wie sie ihr Boot auf dem Anhänger festmachen können.</p>	<p>Zu den bereits vorhandenen Paddeltouren muss eine weitere auf WW II durchgeführt werden. Ausserdem soll ein Paddelausflug in Eigenregie durchgeführt werden. Je nach Altersstufe soll der Leiter bei der Ausfahrt in Eigenregie dabei sein, um die Sicherheit zu gewährleisten. Auf jeden Fall soll die Tour mit dem Leiter abgesprochen werden. Je nach Niveau kann dies eine Ausfahrt im üblichen Trainingsgelände oder eine grössere Ausfahrt sein.</p> <p>Auf dieser Stufe wäre es gut, wenn die Paddlerinnen und Paddler auch Wissen über den sicheren Transport des Materials haben. Sie sollen ihr Material sicher auf einem Auto oder einem Anhänger festmachen können.</p>

Erfahrung 				
Unterricht / Erfahrung / Lager	★	★★	★★★	★★★★
	Teilnahme an mindestens 6 Lektionen Kanuunterricht <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 5px;"> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Mindestens 1 komplettes Jahr Paddelerfahrung Teilnahme an mindestens 1 Kanulager <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 5px;"> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Teilnahme an mindestens 1 weiteren Kanulager Erfahrung mit technischen Rückmeldungen <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 5px;"> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Erste Assistenzerfahrungen als Leiter <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 5px;"> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>
Kanuunterricht und Lager 	Teilnahmen an mindestens 6 Lektionen à 1.5 Stunden Kanuunterricht geleitet von einem ausgebildeten J&S Leiter Kanusport. Die 6 Lektionen sind als Richtwert gedacht. Wenn eine Paddlerin / ein Paddler die restlichen Fähigkeiten bereits früher beherrscht, kann paddle STARS 1 auch schon vorher vergeben werden. Dies liegt im Ermessen der Leiterinnen und Leiter.	Die Paddlerinnen und Paddler sollen mindestens 1 komplettes Paddeljahr Erfahrung haben. Dazu gehören Sommer- und Wintertraining. Das Jahr Paddelerfahrung ist als Richtwert gedacht. Wenn eine Paddlerin / ein Paddler die restlichen Fähigkeiten bereits früher beherrscht kann paddle STARS 2 auch schon vorher vergeben werden. Dies liegt im Ermessen der Leiterinnen und Leiter. Ausserdem soll die Paddlerin / der Paddler mindestens an 1 Kanulager teilgenommen haben (mindestens 4 Tage). Durch diese zusammenhängenden Paddeltage können grosse Fortschritte gemacht und viel gelernt werden. Das Gruppenerlebnis während eines Lagers ist wichtig, um Paddlerinnen und Paddler längerfristig an den Kanusport zu binden und ihnen wichtige Erfahrungen für die spätere Ausübung des Kanusports mitzugeben.	Die Paddlerinnen und Paddler haben mindestens an 1 weiteren Kanulager (total 2) von mindestens 4 Tagen teilgenommen. Die Lager können im Verein stattgefunden haben, bei kommerziellen Anbietern oder im Rahmen der SKV Nachwuchscamps. Ein wichtiger Schritt beim Festigen der Kompetenzen im Kanusport besteht darin technische Elemente reflektieren zu können. Die Paddlerinnen und Paddler sollen lernen die technischen Elemente im Kanusport zu reflektieren und entsprechendes Feedback zu geben. Anderen erklären zu müssen wie etwas funktioniert, hilft uns oft, es selbst auch besser zu verstehen.	Neben den technischen Rückmeldungen und Reflektionen sind Gruppenführung und Auftrittskompetenzen weiter wichtige Schritte Richtung Leiter. Die Paddlerinnen und Paddler sollen auf dieser Stufe erste Assistenzerfahrungen als Leiter sammeln. Dies kann als Hilfsleiter während einer ganzen Lektion sein, oder durch Führung einzelner Übungen.

Erfahrung 				
	★	★★	★★★	★★★★
Wettkampf	Teilnahme an einem Kanuwettkampf <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Teilnahme an 1 Wettkampf aus dem Kalender des SKV <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Teilnahme an mindestens 2 zusätzlichen Kanuwettkämpfen in jeweils 1 Kanudisziplin mit Kurzbooten und 1 Kanudisziplin mit Langbooten aus dem Kalender des SKV <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="background-color: #00A0C0; color: white; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	
Wettkampferfahrung 	Teilnahme an mindestens 1 Kanuwettkampf. Der erste Wettkampf muss nicht ein nationaler, sondern kann ein Clubwettkampf sein. Wichtig ist die Erfahrung eines Wettkampfs. Der Wettkampf sollte ausserhalb des üblichen Trainings stattfinden. Kleine Wettkampfsituationen sollen gezielt im Training eingebaut werden. Dies ist in der Entwicklung für den Bereich Psyche, Umgang mit Emotionen und Wettkampfgeist wichtig. Eine Wettkampfsituation zeigt auch oft wie gut die Fähigkeiten schon sitzen und abgerufen werden können.	Teilnahme an mindestens 3 altersgerechten Kanuwettkämpfen. Auf dieser Stufe sollten die 3 Wettkämpfe aus dem offiziellen Kalender des SKV sein. Die Wettkämpfe können in allen möglichen Disziplinen sein. https://swisscanoe.ch/de/kalender	Zu den bereits absolvierten 3 Wettkämpfen sollen mindestens 2 weitere (Total 5) aus dem Kalender des SKV absolviert werden. Dabei soll mindestens 1 Wettkampf in wendigen Booten also in den Disziplinen Boatercross / Extreme Canoe Slalom, Freestyle, Slalom oder Polo , und ein Wettkampf in Langbooten in den Disziplinen Marathon, Regatta, Surfski, Wildwasserrennsport, etc. absolviert werden, wobei Wettkämpfe mit einer altersgerechten Kategorie empfohlen werden. https://swisscanoe.ch/de/kalender	

Sicherheit




Im Bereich der Sicherheit wurden in paddle STARS die wichtigsten Grundlagen zusammengefasst, damit sich Paddlerinnen und Paddler sicher auf stehenden und fließenden Gewässern bewegen können. Weitere wichtige Punkte, welche von den Leiterinnen und Leitern berücksichtigt werden sollten, aber nicht als separate Fähigkeiten in paddle STARS aufgeführt sind, sind Folgende:

- **Material:**
Die Auswahl des richtigen Materials für die entsprechenden Bedingungen ist besonders wichtig. Es muss der Person, der Witterung sowie dem Gewässer angepasst werden. Dazu gehört auch die regelmässige Überprüfung der Sicherheitskomponenten der Boote (Luftsäcke, Rettungsschlaufen, Steueranlage usw.).
- **Kleidung**
Im Kanusport soll aus Sicherheitsgründen die Kleidung jeweils der Wassertemperatur und nicht der Lufttemperatur angepasst werden. Die Paddlerinnen und Paddler wissen wie sie ihre Schwimmweste richtig anziehen und tragen im Fließgewässer stets Schuhe.
- **Sicherheitsausrüstung Wildwasser**
Wer zur Absicherung im Wildwasser ein Wurfsack verwendet, muss auch ein Flussmesser dabei haben. Ausserdem soll die Gruppe jeweils eine Apotheke und mindestens 1 Mobiltelefon dabei haben.








Sicherheit




Sicherheit				
	★	★★	★★★	★★★★
Gefahrenerkennung	Potenzielle Gefahren erkennen und verstehen Potenzielle Gefahrenzonen im üblichen Trainingsgelände kennen und erklären	Grundlegende Kenntnisse für Gefahren Vorausschauendes und angepasstes Handeln bei potenziellen Gefahren	Gefährliche Strömungsformen und Wetterentwicklungen erkennen Vorausschauendes und angepasstes Handeln bei potenziellen Gefahrensituationen sowie Einflussfaktoren (Gewässer und Umwelt, Material und Personelles) kennen	Sturmwarnungssignale auf dem See kennen und entsprechendes Handeln Vortrittsregelungen auf dem Wasser mit Motor-, Segel- und Kursschiffe kennen
Gefahren erkennen 	<p>Die Paddlerinnen und Paddler erkennen die potenziellen Gefahren auf welche sie Ihr J+S Leiterin oder Leiter aufmerksam macht. Sie verstehen aus welchem Grund es zu einer eventuellen Gefährdung kommen könnte. Die Paddlerinnen und Paddler können in ihrem üblichen Trainingsgelände potenzielle Gefahrenzonen benennen und erklären wieso die Gefährdung entsteht.</p>	<p>Die Paddlerinnen und Paddler haben grundlegende Kenntnisse über mögliche Gefahren beim Kanufahren. Dazu gehören die Gefahren welche von Hochwasser, Ästen, Schifffahrt, Wehranlagen oder anderen Hindernissen im Wasser sowie von Wind, Gewitter, Kälte ausgehen. Die Paddlerinnen und Paddler wissen welche Gefahren entstehen könnten.</p> <p>Die Paddlerinnen und Paddler kennen die oben genannten Gefahren und setzen die Anweisungen des Leiters konsequent um.</p> <p>Auf der Stufe von paddle STARS 2 bedeutet dies vor allem Gefahrenstellen Grossräumig umfahren können auf Fliessgewässer und Flachwasser. Die Paddlerinnen und Paddler beachten dabei die Strömungsgeschwindigkeit und passen entsprechend ihre Linie an.</p>	<p>Den Unterschied zwischen gefährlichen und ungefährlichen Strömungsformen (z.B. Walzen, Unterspülungen etc.) zu kennen ist ein wichtiges Grundelement im Kanusport. Natürlich sind auf der Wildwasserstufe, auf welcher sich die Paddlerinnen und Paddler bewegen, selten solche Strömungsformen vorhanden. Die Leiterinnen und Leiter sollen dies aber in der Ausbildung thematisieren und den Athletinnen und Athleten zeigen. Ausserdem weiss der Paddler / die Paddlerin welche Wetterentwicklungen auf dem Wasser gefährlich werden könnten und erkennen Warnzeichen für solche Entwicklungen.</p> <p>Die Paddlerinnen und Paddler wissen, wie sie sich bei den oben genannten Gefahren zu verhalten haben. Dazu gehört vor allem das Wahrnehmen von Gefahren und grossräumige Umgehen/Umfahren davon. Sie kennen ausserdem den Einfluss welche die Faktoren Gewässer, Umwelt, Material und Personen auf die Sicherheitsreserve im Kanusport haben und wissen, wie sie Risiken minimieren können.</p> <p>Die Paddlerinnen und Paddler sollen auch anfangen für eine Gruppe Verantwortung zu übernehmen. So soll zum Beispiel Kehrwasser gewählt werden, in denen die ganze Gruppe Platz hat, oder beim Durchqueren einer Hafeneinfahrt darauf achten, dass die letzten Paddler länger in der Gefahrenzone sein werden als die ersten.</p>	<p>Die Paddlerinnen und Paddler haben grundlegende Kenntnisse über mögliche Gefahren beim Kanufahren bis auf die Wildwasserstufe II. Dazu gehören die Gefahren, welche von Wehranlagen, Hochwasser, Flussverlauf, Ästen, Schifffahrt oder anderen Hindernissen im Wasser, Wind, Gewitter und Kälte ausgehen und erkennen diese frühzeitig. Die Paddlerinnen und Paddler passen ihr Verhalten an, um die Gefahren im WW II zu umfahren, umtragen und somit komplett zu vermeiden.</p> <p>Die Paddlerinnen und Paddler kennen die verschiedenen Sturmwarnungssignale auf dem See und wissen, wie sie sich bei den Warnstufen zu verhalten haben. Ausserdem kennen sie die Vortrittsregeln auf dem Wasser zwischen Motorbooten, Segel- und Kursschiffe und anderen Wassernutzer.</p>





Sicherheit

Sicherheit				
	★	★★	★★★	★★★★
Schwimmen	Wassersicherheitscheck (WSC) absolviert und bestanden	zoom ohne Schwimmhilfe im offenen Gewässer schwimmen	Aktives Schwimmen auf WW I	Aktives Schwimmen auf WW II
	<p>Der Wassersicherheitscheck mit den untenstehenden Punkten wurde absolviert und bestanden:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vom Rand, in tiefes Wasser purzeln / rollen (der Kopf muss vollständig untertauchen) 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag) 50m schwimmen <p>https://www.slr.ch/praevention/wasser-sicherheits-check-wsc.html</p>	<p>Die Paddler / Paddlerinnen können zoom im offenen Gewässer ohne Schwimmhilfe schwimmen. Die Ausdauer ist ein wichtiges Element bei der Sicherheit im Kanusport. Die Paddlerinnen und Paddler sollen spüren was es bedeutet über eine längere Distanz schwimmen zu müssen.</p> <p>Achtung: Um diese Übung durchführen zu können, muss der Leiter über ein SLRG Brevet verfügen. In den J&S Leiterkursen ab 2020 erhalten die Leiterinnen und Leiter jeweils eine Äquivalenz. Sollte keiner der Leiter ein Brevet haben so muss diese Übung im Hallenbad durchgeführt werden.</p>	<p>Die Paddler / Paddlerinnen kennen die Grundlage des Schwimmens im Wildwasser. Geschwommen wird auf dem Rücken mit den Füßen voran. Um von der Strömung ins Kehrwasser zu gelangen dreht sich der Schwimmer / die Schwimmerin in Bauchlage und schwimmt das Kehrwasser / Ufer mit kräftigen Crawlarmzügen und Beinschlägen an. Beim Schwimmen in der Strömung ist es besonders wichtig, erst aufzustehen, wenn das Wasser weniger als knietief ist.</p>	<p>Die Paddler / Paddlerinnen kennen die Grundlage des Schwimmens im Wildwasser wie bereits auf der Stufe 3 beschrieben. Die Paddlerinnen und Paddler wählen ausserdem aktiv die sicherste Position im Fluss und passen ihren Schwimmstil dem Gewässer an. Im un tiefen Wasser oder bei Hindernissen im Wasser soll auf den Rücken und in tiefen Gewässern mit Crawlzügen geschwommen werden.</p>
Spritzdecke	Erste Erfahrungen mit einer Spritzdecke	Handhabung einer Spritzdecke beherrschen		
<p>Umgang mit einer Spritzdecke</p> 	<p>Die Paddlerinnen und Paddler haben erste Erfahrungen mit einer leichten Spritzdecke gesammelt (am besten aus Nylon). Sie können die Spritzdecke öffnen und schliessen und lernen den Umgang damit. Sie achten stets darauf, dass die Schlaufe immer von aussen griffbereit ist. Beim Schliessen der Spritzdecke setzen die Paddlerinnen und Paddler zuerst hinten an bevor sie die Spritzdecke nach vorne über den ganzen Süllrand spannen. Wenn die Paddlerinnen und Paddler bereits auf dieser Stufe die Spritzdecke selbst schliessen können ist das super.</p>	<p>Nach den ersten Erfahrungen mit der Spritzdecke auf der ersten Stufe können die Paddlerinnen / Paddler jetzt sicher damit umgehen. Sie wissen genau, wie sie die Spritzdecke unter Wasser öffnen können und geraten dabei nicht in Panik. Sie kennen die verschiedenen Spritzdecken mit den Querbändern oder den Schlaufen vorne. Falls die Kraft bereits vorhanden ist, können die Paddlerinnen und Paddler auch mit einer Neoprenspritzdecke umgehen. Sie achten stets darauf, dass die Schlaufe für eine Notöffnung immer von aussen erreichbar ist. Ausserdem wissen die Paddlerinnen / Paddler welche Spritzdecken auf welche Boote in ihren Vereinen passen.</p>		

Sicherheit 				
	★	★★	★★★	★★★★
Kenterung	Aussteigen unter Wasser ohne Hektik	Aussteigen unter Wasser ohne Hektik mit Spritzdecke Nach dem Ausstieg Material für eine Fremdbergung vorbereiten	Aussteigen unter Wasser im Fliessgewässer	
Aussteigen unter Wasser 	Die Paddlerinnen und Paddler kentern sich selbstständig im Boot, öffnen die oben erwähnte, leichte Spritzdecke und steigen unter Wasser ohne Hektik aus. Dabei stützt sich die Paddlerin / der Paddler hinter seinem Körper am Boot ab und steigt mit einer Vorwärtsbewegung / Vorwärtsrolle aus. Nach dem Aussteigen dreht der Schwimmer / die Schwimmerin sein / ihr Boot mit der Luke nach oben.	Die Paddlerinnen und Paddler kentern sich selbstständig im Boot, öffnen die Spritzdecke und steigen unter Wasser ohne Hektik aus. Dabei stützt sich die Paddlerin / der Paddler hinter dem Körper auf dem Boot ab und steigt mit einer Vorwärtsbewegung / Vorwärtsrolle aus. Nach dem Aussteigen dreht der Schwimmer / die Schwimmerin das Boot mit der Luke nach oben und sammelt sein / ihr Material selbstständig wieder ein.	Die Paddlerinnen und Paddler sollen auch im Fliessgewässer unter Wasser aussteigen ohne grosse Hektik. Diese Aufgabe kann sehr gut mit gegenseitigen Rettungsübungen kombiniert werden und soll dazu führen die Angst vor einer Kenterung zu reduzieren.	
Kenterung		Mit Unterstützung das gesamte Material ans Ufer bringen	Boot selbständig leeren	Selbstrettung auf WW I
Material sichern 		Die Paddlerinnen / Paddler bringen mit Unterstützung des Leiters oder eines Kameraden nach einer Kenterung ihr gesamtes Material, also Boot und Paddel, wieder ans Ufer. Dies soll bewusst geübt und nicht nur im unbeabsichtigten Kenterungsfall durchgeführt werden. Damit wird die Sicherheit für eine Bergung bei Wind und Wellen oder im Fliessgewässer oder Wildwasser erhöht werden.	Die Paddlerinnen und Paddler können nach einer Kenterung und Bergung ihr Boot selbstständig leeren. Sie wissen, wie sie das Boot ohne grossen Kraftaufwand aus dem Wasser kriegen und können selbstständig wieder in ihr Boot einsteigen.	Die Paddlerinnen / Paddler können auf WW I eine Selbstrettung durchführen. Dies bedeutet, sie kommen ohne fremde Hilfe innerhalb nützlicher Distanz mit Boot und Paddel ans Ufer. Dies soll bewusst geübt und nicht nur im unbeabsichtigten Kenterungsfall durchgeführt werden.

Sicherheit													
													
Kenterung	★	★★	★★★	★★★★									
		Abschleppen eines Rettlings über eine kurze Strecke auf Flachwasser	Anwendung von Rettungsmethoden aus dem Boot und vom Land	Bergen eines Bootes in WW II									
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB
KB	LB	WB											
KB	LB	WB											
KB	LB	WB											
Andere Retten 		<p>Die Paddlerinnen / Paddler können einen Kameraden auf dem Flachwasser über eine kurze Distanz abschleppen. Der Rettling im Wasser trägt natürlich eine Schwimmweste. Er legt sich aufs Heck oder hält sich schwimmend hinten am Süllrand, dem Boot oder an den Schlaufen des Bootes fest. Es sollen verschiedene Varianten beherrscht werden. Der Rettling soll dabei mit kräftigen Fusschlägen das Abschleppen unterstützen.</p>	<p>Die Paddlerinnen und Paddler können verschiedene Rettungsmethoden anwenden. Je nach Verein können dies verschiedene Rettungsmethoden sein. Die grundlegenden Rettungsmethoden mit dem Kajak oder vom Land sollen auf Flach-, Zahn- und Wildwasser bis zur Stufe I bekannt sein und angewendet werden können. Dazu gehören z.B. Abschleppen eines Rettlings oder Bootes, Wiedereinstieg aus tiefem Wasser, Anleitung eines Rettlings, Bergen eines Bootes, Bergen eines Paddels oder ähnliches.</p>	<p>Die Paddlerinnen und Paddler können auf WW II ein Boot bergen. Dazu kann entweder ein Cowtail angewendet werden, das Boot kann mit dem eigenen Boot ins Kehrwasser geschoben werden, oder der Paddler / die Paddlerin dreht das Boot und schiebt es mit einem kräftigen Stoss ans Ufer.</p>									
Kenterung	Einsteigen aus tiefem Wasser direkt ins Boot	Einsteigen aus tiefem Wasser direkt ins Boot mittels einer Paddelbrücke		In tiefem Wasser Rettling beim Leeren und Wiedereinstieg ins Boot anleiten und unterstützen									
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB	
KB	LB	WB											
KB	LB	WB											
KB	LB	WB											
Wiedereinstieg 	<p>Die Paddlerinnen und Paddler können aus tiefem Wasser direkt wieder in ihr Kajak einsteigen. Dies soll im Kurzboot durchgeführt werden. Auch hier sollen verschiedene Techniken ausprobiert und der Vorgang bewusst geübt werden.</p>	<p>Der Wiedereinstieg ins Boot aus tiefem Wasser können die Paddlerinnen / Paddler mit Hilfe einer anderen Person durchführen. Dies kann der Leiter oder ein Kamerad, der bereits genug sicher im Boot ist, sein. Der Rettling platziert sich zwischen seinem Boot und dem Boot des Helfers. Die beiden Boote werden durch ein Paddel quer über beide Boote stabilisiert. Der Rettling steigt mit den Füßen voran wieder ins Boot ein während er sich am Paddel aufstützt. Dieser Vorgang soll auch im Langboot geübt werden.</p>	<p>Die Paddlerinnen und Paddler können ihre Kameraden beim Wiedereinstieg ins Boot unterstützen und anleiten. Hier soll vor allem die Technik der Paddelbrücke geübt werden.</p>										

Sicherheit																
																
	★	★★	★★★	★★★★												
Eskimorolle*	Kentern und Aufdrehen	Handrolle beidseitig mit Schwimmbrett	3 Rollen in rascher Folge Unvorbereitete Rolle auf natürlichem Gewässer	Sicheres und zuverlässiges Rollen bei Kenterung												
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">KB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">LB</td> <td style="background-color: #00AEEF; color: white;">WB</td> </tr> </table>	KB	LB	WB
KB	LB	WB														
KB	LB	WB														
KB	LB	WB														
KB	LB	WB														
Weitere Informationen zum Eskimotieren siehe Eskimotierabzeichen 	Kentern und Aufdrehen ohne grossen Kraftaufwand an einer Bootsspitze, einem Schwimmbekkenrand oder einem Steg. Die Paddlerin / der Paddler führt dabei einen Hüftknick aus und der Kopf kommt als Letztes an die Oberfläche.	Die Rolle mit einem Schwimmbrett kann beidseitig durchgeführt werden. Es können verschiedene Techniken (hinten oder vorne hochkommen) gezeigt werden.	Die Eskimorolle muss auf dieser Stufe bereits gut sitzen. Um dies zu zeigen, soll die Paddlerin / der Paddler 3 Rollen in rascher Folge einem Leiter / einer Leiterin auf stehendem Gewässer vorgezeigt werden. Der ultimative Test ob eine Rolle wirklich sitzt, ist es nach einem unerwarteten Gleichgewichtsverlust erfolgreich eine Rolle durchzuführen. Dies sollte auf einem natürlichen Gewässer stattfinden und nicht im Hallenbad. Wenn dies in einer Übung eingebaut wird, ist der Gleichgewichtsverlust natürlich nicht ganz unvorbereitet, aber wichtig ist, dass die Rolle aus der Bewegung heraus gemacht wird und z.B. die Paddelposition nicht schon vorbereitet wird.	Um sich sicher auf WW II bewegen zu können, ist eine sichere Anwendung der Rolle besonders wichtig. Der Paddler / die Paddlerin kann nach einem Gleichgewichtsverlust in allen geforderten Gewässern (bis WW II) zuverlässig und sicher rollen.												

Ergänzung Eskimotierabzeichen

Mobilesport.ch ist eine Plattform mit vielen spannenden Unterrichtsmaterialien für alle möglichen Sportarten. Es hat viele Spiel- und Trainingsideen, welche auf den Kanusport übertragen oder als Aufwärmen genutzt werden können. Ausserdem gibt es auf Mobilesport.ch eine Testreihe zum Thema Eskimotieren, welche als zusätzliche Ressource genutzt werden kann. Sie können im Unterricht im Hallenbad als Testreihe genutzt werden, oder einfach um neue Ideen und Übungen für das Eskimotiertraining zu erhalten. Diese Abzeichen sind kein zwingender Bestandteil von paddle STARS. Die Eskimotierabzeichen sind zu finden unter folgendem Link:

<https://www.mobilesport.ch/kanusport/kanusport-eskimotieren-tests-hallenbadtraining/>

Zu den vier Tests sind gestickte Testabzeichen für CHF 5.-/Stück beim Schweizerischen Kanu-Verband erhältlich.


Info@swisscanoe.ch



[Link Mobilesport Test Niveau 1](#)



[Link Mobilesport Test Niveau 1](#)

[Link Mobilesport Test Niveau 3](#)

[Link Mobilesport Test Niveau 4](#)

Sicherheit 				
	★	★★	★★★	★★★★
Wurfsack / Werfen			Zielwurf 10 m	Treffsicherer Wurfsack-Wurf für eine vorbeischwimmende Person auf WW II
Wurfsack / Werfen 			Um den Umgang mit dem Wurfsack vorzubereiten, soll der Zielwurf geübt werden. Dies kann schon mit einem Wurfsack sein, oder wenn im Verein kein Wurfsack vorhanden ist, kann dies auch mit einem Ball geübt werden (Poloball, Fussball, oder ähnliches). Als Ziel kann dafür ein Kurzboot oder ein Ziel mit ähnlicher Grösse verwendet werden. Später beim Wurfsack-Werfen ist es wichtig, das Seil möglichst über die schwimmende Person zu werfen. Als Übung kann auch versucht werden eine Person zu treffen, welche sich bewegt. Es sollen bewusst Wurftechniken über der Schulter und von unten geübt werden.	Die Paddlerinnen und Paddler lernen den Umgang mit dem Wurfsack spielerisch. Erste Übungen zum Zielwerfen oder Rettung von einem Kameraden in leichter Strömung oder im Zahmwasser werden ausgeführt. Der Fokus sollte dabei auf das treffsichere Werfen des Wurfsackes liegen. Eine vorbeischwimmende Person soll im WW II so getroffen werden, dass sie das Seil greifen kann. Die Paddlerinnen und Paddler sollen diesen Vorgang mehrmals üben. Es soll auch geübt werden, wie man sich mit einem Wurfsack herausziehen lässt. Dabei soll die schwimmende Person das Seil vor der Brust halten und sich auf den Rücken drehen. Ein Fokus auf die Auswahl des Standorts des Retters darf nicht vernachlässigt werden. Auch im Zahmwasser können schon grosse Kräfte wirken.

Polykanuität 				
	★	★★	★★★	★★★★
Bootsklassen	Erste Erfahrungen in Langbooten, Kanadiern, oder SUPs <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> KB LB WB </div>	Erfahrungen in Kanadiern, SUP und Mannschaftsbooten Erfahrungen in verschiedenen Lang- und Kurzbooten <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> KB LB WB </div>	Routinierte Handhabung von gängigen Bootsklassen <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> KB LB WB </div>	
Verschiedene Boote 	<p>Die Paddlerinnen / Paddler sollen bereits erste Erfahrungen in möglichst vielen Bootsklassen sammeln. Hier können Kanadier, Langboote, SUPs und vieles mehr eingesetzt werden. Dies ist aber ein bewusstes Ausprobieren und nicht geeignet zum Erlernen der Grundtechniken.</p>	<p>Die Paddler haben eine Vielzahl von Erfahrungen in verschiedenen Bootsklassen und können darin paddeln. Dazu gehören Langboote, Kanadier und SUPs. Als Langboote können Wavehopper, Surfskis oder Flachbodenboote (Regatta) eingesetzt werden. Die spezifischen Schläge mit dem Stechpaddel sollen geübt werden. Dazu gehören der J-Schlag sowie Übergriffe.</p> <p>Ausserdem verfügen die Paddler / Paddlerinnen über Erfahrungen in Mannschaftsbooten. Dies können Regatta bzw. Flachbodenboote, Slalom oder Abfahrts C2 sein. Es soll darauf geachtet werden, dass die Paddlerinnen und Paddler lernen den Schlag von der Person vor ihnen abzunehmen oder den Schlag vorzugeben. Bei wenigen Booten geht es auch darum, dass die Paddlerinnen und Paddler zusammen das Boot als Mannschaft navigieren und auf die anderen Personen reagieren können.</p>	<p>Auf der dritten Stufe können alle Bootsklassen routiniert eingesetzt werden. Dazu gehören auch Erfahrungen im Regattaboot. Die Paddlerinnen und Paddler müssen nicht alle Bootsklassen und die spezifische Technik perfekt beherrschen, aber sollten sich darin ohne Probleme bewegen können.</p>	

Polykanuität 				
	★	★★	★★★	★★★★
Disziplinen	Ballspiele und Streckenpaddeln sind Bestandteil des Trainings <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Vereinfachte Polovarianten Slalom-Varianten Stafetten oder ähnliche Wettkampfformen <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	Polospiel auf Polofeld Slalomlauf auf einer Slalomanlage Steuern im Abfahrtsboot Strecke im Regattaboot <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>	1'000m im Regattaboot <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">KB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">LB</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">WB</div> </div>
	Neben dem Erlernen der Grundlagentechnik ergänzen Ballspiele und Streckenpaddeln das Training.	Bestandteil des Unterrichts sind vereinfachte Varianten von Polospielen und Slalomläufen. Im Polo können verschiedene Spielformen ohne die offiziellen Regeln angewendet werden: z.B. Boot des Leiters als Tor, Tor zählt nur wenn der Ball an das Boot gehalten wird. Vereinfachte Slalomvarianten können ein Slalom zwischen Steinen, Bojen, Stangen oder ähnlichem sein. Ebenfalls sollten Stafetten oder ähnliche Wettkampfformen Teil des Unterrichts sein. So können sich (die) Paddlerinnen und Paddler mit einfachen Wettkampfformen untereinander messen.	Ein Polospiel (in Polobooten) mit den gültigen Schweizer Regeln wird durchgeführt. Wenn das Material im Verein nicht vorhanden ist, kann dies auch an einem Poloturnier absolviert werden. Die Paddlerinnen / Paddler beherrschen das Steuern eines Abfahrtsbootes mittels Kanten. Auch einen Slalomlauf müssen die Paddlerinnen / Paddler bereits absolviert haben. Hierfür eignet sich ein Wettkampf besonders gut. Die Paddlerinnen und Paddler sollen eine Strecke von mindestens 200m in einem Regattaboot absolvieren können.	Die Paddlerinnen / Paddler können 1'000 Meter in einem Regattaboot mit Rundboden absolvieren. Die Strecke soll flüssig und ohne Stützbewegungen auf ruhigem Wasser durchgeführt werden.