

Kanusport – Hallenbadtraining: Rollenabzeichen 4

Die sind gut. Test 4 kann eine Voraussetzung sein, Jugendlichen mehr Verantwortung/Autonomie zu übertragen.



Thema	Test
Selbstständigkeit	Einer Person beim Erlernen der Rolle Hilfestellung bieten: a) Hände hinhalten b) Paddel führen c) notfalls Boot aufdrehen
Gleichgewicht	Hinten auf Süllrand sitzen, Füsse auf dem Sitz: eine Schwimmbadlänge paddeln
Rollen	Handrollen auf eine Seite, Rollen mit Paddel links und rechts, 3 Rollen mit Paddel auf beste Seite in 12 Sekunden
Stützen	Wildwassersimulator: Leiter/-in versucht überraschend Boot zu kippen – abstützen drückend/sonst hangend/sonst rollen – 3x – einfach nie aussteigen!
Coolness	Einen Roll-Trick demonstrieren: Handrolle mit Zeitung, die nicht nass wird oder im Canadier rollen oder Freestyle-Rolle oder...
Sicherheit	Mit Schwimmweste zu Rettling schwimmen, anschliessend den untätigen Rettling (in Schwimmweste) eine Länge abschleppen (Griff an der Schwimmweste).
Schwimmen	300 Meter Freistil schwimmen in 9 Minuten 50 Meter Crawl schwimmen (Crawl oder Rückencrawl) ohne Zeitlimit
Tauchen	Mit Schwimmweste unter 2 Booten quer dazu durch tauchen