



Kanusport – Eskimotieren: Tests Hallenbadtraining Kids

Test 2

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

| Thema | Test |
|------------------|---|
| Selbständigkeit: | zum Boot schwimmen mit angezogener Spritzdecke und hineinklettern, Decke schliessen (Lasche muss draussen sein!) |
| Gleichgewicht: | Sitzen im Boot – aufstehen und 5 Paddelschläge machen– absitzen |
| Eskimotieren: | 3 Rollen mit Schwimmbrettli |
| 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 (Bassinrand, 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: | 50 Meter Freistil schwimmen, ohne Abstehen, ohne Zeitlimite |
| Tauchen: | In Feld von 5x5 Metern 4 verteilt gesunkene Gegenstände in einem Tauchgang einsammeln |