

Markstände Swiss Canoe Forum 2025

Insights Paddelsport – Good Practice Beispiele



Clubleben mit wenig Aufwand gestalten

Erprobte Praxis-Beispiele vom Kanuclub Zürich



Organisation der Trainings

keine Anmeldung

Keine Anmeldung, um an Training teilzunehmen.
Auch für interessierte Neumitglieder (ohne Anmeldung).
Informationen sind auf Homepage öffentlich einsehbar.
→ geringeren Organisationsaufwand für Verantwortliche

keine Gebühr für Materialausleihe

Keine Gebühr für Nutzung von Clubmaterial. Alle Clubmitglieder dürfen Material ausleihen für begleitete Trainings am Zürichsee und Clubanlässe. Für private Ausleihen müssen Clubmitglieder aus Sicherheitsgründen mind. 1 Jahr Mitglied sein.

→ Aufwand für Organisation und Abrechnung entfällt

Mittwochstraining am Schanzengraben

Begleitetes Paddeln auf dem Zürichsee, teilweise am Epa-Wehr (kleine Welle für Kehrwasserfahren). Betreut von einem Pool an Personen, die Anfang Saison geschult werden (Trainingsleiter-Training). Paddelinteressierte Personen werden von der Trainingsleitung betreut.

Hallenbadtraining im Hallenbad Bläsi

Begleitetes Üben der Rolle und Spielboot-Fahren im Hallenbad. Es wird kein Kurs angeboten.

Unterstützung durch Vorstand

Durchführung Trainingsleiter-Training Anfang Saison
Kostenübernahme für Pool Brevet Plus Kurs und
Refresher

Organisation der Kurse

Anfänger Kurse

Intensivgrundkurs mit Sportaktiv

Kurse geleitet von engagierten Clubmitgliedern, teilweise mit Ausbildung für Kanukurse (ESA, J&S, etc.)

Kursadministration durch Sportaktiv (Gebühr pro Teilnehmer)

Kurskosten minus Gebühr kommen zu Kanuclub Zürich

Leitende werden von Kanuclub Zürich finanziell entschädigt

Einsteiger-Kurs mit Kanuschule Versam

Kurse durchgeführt in Stadt Zürich in Räumlichkeiten des Kanuclub Zürich

Kurse geleitet von Kanulehrern der Kanuschule Versam (die teilweise auch Mitglieder beim Kanuclub Zürich sind)

Kursadministration durch Kanuschule Versam

Kurskosten gehen zur Kanuschule Versam

Kanulehrer werden von Kanuschule Versam angestellt

Kanuschule Versam bezahlt Beitrag für Materialmiete

Einführung Wildwasser

Kurs Kanuschule Versam anlässlich Kombiweekend

Sicherheitsrelevante Kurse

BLS-AED-SRC

Organisiert mit externen Anbietern, in Zusammenarbeit mit Zürcher Kantonaler Kanuverband

Outdoor Nothelfer

Organisiert mit Outdoorschule Süd, in Zusammenarbeit mit Zürcher Kantonaler Kanuverband

Sicherheit am Wasser

Wahlweise intern organisiert oder zusammen mit externen Anbietern

Clubleben: von den Mitgliedern, für die Mitglieder

Anlässe durch Mitglieder organisieren lassen

Die Anlässe werden von verschiedenen Mitgliedern des KCZ organisiert. Jedes Mitglied kann Organisator sein. IdR organisiert die Person, die den Anlass vorgeschlagen hat, den Anlass dann auch selber. Der Vorstand unterstützt, wo nötig. Es stehen Anleitungen für die Durchführung und die Abrechnung zur Verfügung.

Leitfaden Clubanlässe



Beispiel: Beschreibung Anlass
Kombiweekend für Teilnehmende



Erwartungen an Leitende von Clubanlässen am und auf dem Wasser (siehe Sicherheitskonzept)

Terminplanungs-Fondue-Plausch

Jahresprogramm durch Mitglieder gestalten lassen

Anfang Jahr wird eingeladen zum gemeinsamen Fondue-Essen im Clublokal Schipfe. Wer einen Anlass vorschlagen oder durchführen möchte, kommt zum Anlass oder teilt seinen Vorschlag der Eventverantwortlichen Person im Vorstand vorgängig mit. Auf einem physischen Jahreskalender werden die verschiedenen Clubanlässe mit Post-It vorgeschlagen. Es gibt drei Anlässe, die jährlich stattfinden (Auffahrts-Wochenende, 2x Kombiweekend). Dafür werden falls nötig vom Vorstand Organisatoren gesucht. Für die Teilnehmenden am Anlass entstehen keine Kosten, diese werden vom Club übernommen.

Beispiele von Anlässen Aufpaddeln und Abpaddeln

Zu Beginn und zum Ende der Sommersaison (April und Oktober) gibt es einen Ausflug vom Bootshaus am Schanzengraben zur Saffa-Insel. Es werden zwei 10er Kanadier und individuelle Boote genutzt. Es gibt Wienerli-Schlangenbrot, resp. Fondue. Die Teilnehmenden bringen Utensilien (z.B. Caquelon und Gäbeli) selber mit. Kosten für Verpflegung werden vom Club übernommen. Vom Anfänger zum fortgeschrittenen Paddler können alle mitkommen.

Kombi-Weekend (Juli und September)

Kombination aus KSV-Kurs «Einführung Wildwasser» für Paddlerinnen und Paddler mit absolviertem Grundkurs und Clubausfahrt Vorderrhein, mit Übernachtung auf dem Camping und gemeinsamem Essen (Znacht & Zmorge). Neumitglieder und «alte Hasen» lernen sich am gemeinsamen Abend auf dem Camping kennen.

Kajak-Destination-Abend (Film-Abend)

Alle die Lust haben, können von ihren Kajak-Expeditionen, Ausflügen, Abenteuern und Lieblingsflüssen berichten. In 5-15 min darf Jede oder Jeder einen Überblick über eine Destination (Land/Region/einzelner Fluss) zugeben. Es werden Fakten (Besonderheiten, Anreise, vielleicht Unterkunft/Kurs-Empfehlung, wie funktioniert Shuttle, etc.) gegeben und ein paar Impressionen gezeigt.

Folgende Destinationen wurden bei der ersten Durchführung vorgestellt: Limmat/Vierwaldstättersee, Pyrenäen, Schottland, Nepal, Island (Seekajak), North Wales, Zambezi, Norwegen, Pacific Northwest, Grand Canyon, Finnland (Seekajak), Galizien, Argentinien, Franklin River, Tasmanien & Neuseeland, Vorderrhein. Die Teilnehmenden haben zusätzlich etwas mit Essen zum Buffet beigetragen und Getränke für sich selber mitgebracht.



Clubleben: von den Mitgliedern, für die Mitglieder

Anlässe durch Mitglieder organisieren lassen

Die Anlässe werden von verschiedenen Mitgliedern des KCZ organisiert. Jedes Mitglied kann Organisator sein. IdR organisiert die Person, die den Anlass vorgeschlagen hat, den Anlass dann auch selber. Der Vorstand unterstützt, wo nötig. Es stehen Anleitungen für die Durchführung und die Abrechnung zur Verfügung.

Leitfaden Clubanlässe



Beispiel: Beschreibung Anlass
Kombiweekend für Teilnehmende



Erwartungen an Leitende von Clubanlässen am und auf dem Wasser (siehe Sicherheitskonzept)

Terminplanungs-Fondue-Plausch

Jahresprogramm durch Mitglieder gestalten lassen

Anfang Jahr wird eingeladen zum gemeinsamen Fondue-Essen im Clublokal Schipfe. Wer einen Anlass vorschlagen oder durchführen möchte, kommt zum Anlass oder teilt seinen Vorschlag der Eventverantwortlichen Person im Vorstand vorgängig mit. Auf einem physischen Jahreskalender werden die verschiedenen Clubanlässe mit Post-It vorgeschlagen. Es gibt drei Anlässe, die jährlich stattfinden (Auffahrts-Wochenende, 2x Kombiweekend). Dafür werden falls nötig vom Vorstand Organisatoren gesucht. Für die Teilnehmenden am Anlass entstehen keine Kosten, diese werden vom Club übernommen.

Beispiele von Anlässen Aufpaddeln und Abpaddeln

Zu Beginn und zum Ende der Sommersaison (April und Oktober) gibt es einen Ausflug vom Bootshaus am Schanzengraben zur Saffa-Insel. Es werden zwei 10er Kanadier und individuelle Boote genutzt. Es gibt Wienerli-Schlangenbrot, resp. Fondue. Die Teilnehmenden bringen Utensilien (z.B. Caquelon und Gäbeli) selber mit. Kosten für Verpflegung werden vom Club übernommen. Vom Anfänger zum fortgeschrittenen Paddler können alle mitkommen.

Kombi-Weekend (Juli und September)

Kombination aus KSV-Kurs «Einführung Wildwasser» für Paddlerinnen und Paddler mit absolviertem Grundkurs und Clubausfahrt Vorderrhein, mit Übernachtung auf dem Camping und gemeinsamem Essen (Znacht & Zmorge). Neumitglieder und «alte Hasen» lernen sich am gemeinsamen Abend auf dem Camping kennen.

Kajak-Destination-Abend (Film-Abend)

Alle die Lust haben, können von ihren Kajak-Expeditionen, Ausflügen, Abenteuern und Lieblingsflüssen berichten. In 5-15 min darf Jede oder Jeder einen Überblick über eine Destination (Land/Region/einzelner Fluss) zugeben. Es werden Fakten (Besonderheiten, Anreise, vielleicht Unterkunft/Kurs-Empfehlung, wie funktioniert Shuttle, etc.) gegeben und ein paar Impressionen gezeigt.

Folgende Destinationen wurden bei der ersten Durchführung vorgestellt: Limmat/Vierwaldstättersee, Pyrenäen, Schottland, Nepal, Island (Seekajak), North Wales, Zambezi, Norwegen, Pacific Northwest, Grand Canyon, Finnland (Seekajak), Galizien, Argentinien, Franklin River, Tasmanien & Neuseeland, Vorderrhein. Die Teilnehmenden haben zusätzlich etwas mit Essen zum Buffet beigetragen und Getränke für sich selber mitgebracht.



Branchenstandard für den Schweizer Sport

Checkliste für Vereine mit Bundesgeldern (J+S Gelder)

Branchenstandard **Anforderungen und Empfehlungen an den** **Schweizer Sport**

Checkliste für Vereine und Sportorganisationen mit Bundesbeiträgen

Checkliste für Vereine ohne Bundesgelder (J+S Gelder)

Version: 1.5

Datum: 22.11.2024

Geltungsbereich: Nationale, kantonale, regionale sowie lokale Vereine und Sportorganisationen mit Bundesbeiträgen.

Gültig ab: 01.01.2026

Hilfestellung/Tools: Im Wesentlichen lassen sich die im Branchenstandard zusammengetragenen Anforderungen in drei Arbeiten (1.  / 2.  / 3. ) einteilen. Als Unterstützung stellt Swiss Olympic Mustervorlagen und ein E-Learning zur Verfügung.

| | | | |
|----|---|--|---|
| 1. |  | Anpassungen an Statuten oder Reglementen | Mustervorlagen für statutarische Änderungen |
| 2. |  | Zeitnahe Veröffentlichungen auf Website oder im Mitgliederbereich | |
| 3. |  | Laufende oder periodische Aufgabe auf Basis der Aufgabenpakete Ethik | E-Learning «Branchenstandard für Vereine – verständlich, machbar, sinnvoll» |

Aufs Wasser mit Rücksicht



Aufs Wasser mit Rücksicht

natur-freizeit.ch/wasser

N&F
Natur & Freizeit

Abstand halten zum Schilf

Abstand halten zu Kiesinseln und Sandbänken

Grosse Distanz wahren zu Vogelansammlungen

Schutzgebiete respektieren

An infographic with four panels on a blue background. Each panel shows a different water-related scene with a tip: 1. Cattails in the water. 2. A rocky island in the water. 3. Ducks swimming. 4. A forested area with a river. The text in the panels corresponds to the tips: 'Abstand halten zum Schilf', 'Abstand halten zu Kiesinseln und Sandbänken', 'Grosse Distanz wahren zu Vogelansammlungen', and 'Schutzgebiete respektieren'.

Neues aus dem Breitensport

Innprojekt

Video Boat and Build: [Link](#) 

Was ist 2025 passiert:

- Boat and Build Bockschlitz
- Neue Umziehschnecken in Giarsun
- Unterhalt und kleine Verbesserungen

Que s'est-il passé en 2025 ?

- Boat and Build Bockschlitz
- De nouvelles vis sans fin à Giarsun
- Entretien et petites améliorations

Hast du vom neuen Weg gehört? Oder ihn vielleicht schon benutzt?
As-tu entendu parler de la nouvelle voie ?
Ou l'as-tu peut-être déjà empruntée ?

Welchen Fluss sollen wir als nächstes angehen?
Quelle rivière devrions-nous aborder ensuite ?

Allegra
Wichtige Hinweise und Regeln für Boot und Bock
Diesen Parkplatz darf nur von Boot und Bock benutzt werden.
• Kein Parken oder Camping erlaubt
• Zwei Parkplätze neben Parkplatz benötigen
• Nächste Toilette: Bockschlitz Andre
Important information and rules for boats
This parking is only for boats and bocks.
• No parking or camping allowed
• Two parking spaces next to a parking space required
• Next toilet: Bockschlitz Andre

SITUATIONSPLAN
Innen zum Bootshafen auf dem See
Wir danken für die Entwicklung der Regeln!
SWISS CANOE

+ SWISS CANOE

Whitewater /Seakayak Days



Die Daten findest du auf der Webseite oder dem Flyer!
Tu trouveras les informations sur le site web ou dans le dépliant !

Disziplinen
Wildwasser
Seekajak
SUP
Surfski & Marathon
Slalom
Regatta
Abfahrt

Ressourcen
FAKO Seekajak
Kandland Schweiz
Sea Kayak Days

Wissenspool:    

Wie können WW/SK Days mehr Paddler*innen anziehen?
Comment les WW/SK Days peuvent-ils attirer davantage de pagayeurs ?

+ SWISS CANOE

Handouts

Handout Neobiota **Handout Handzeichen**




Wo finde ich diese? / Où puis-je les trouver ?

Wissenspool:  

Lieux de pratique : 

Was bräuchtest du sonst noch für Handouts?
De quoi d'autre aurais-tu besoin comme documents à distribuer ?

+ SWISS CANOE

[Handout Neobiota](#)

[Handout Handzeichen](#)

Swiss Canoe Klimastrategie

Wie weiter?

Klimastrategie Swiss Canoe

Version 27. Feb. 2025: Beschluss an der Delegierten-Versammlung 2025 noch ausstehend

Klimaziel

Swiss Canoe verfolgt das Ziel, den Netto-Gesamtausstoss von CO2 sämtlicher auf unseren Sport bezogenen Aktivitäten der Schweizer Paddelcommunity bis 2050 auf Null zu senken. Schwer vermeidbare Restemissionen werden durch Senken und Kompensation ausgeglichen.

Vision

Swiss Canoe steht für nachhaltigen Paddelsport.

Zukünftigen Paddler*innengenerationen wird die vielfältige Ausübung des Paddelsports in der Schweiz ohne Schädigung der Umwelt, insbesondere des Klimas, ermöglicht. Dazu werden ab sofort zügig und kontinuierlich die Anstrengungen ausgebaut, klimaschädliches Verhalten in der gesamten Paddler:innencommunity vom Wettkampfpaddler*innen bis zu Gummiboot-paddler:innen zu vermeiden.

Handlungsebenen

Swiss Canoe / Verband

- Glaubwürdigkeit und Vorbild für Mitglieder und Clubs
- Netto Null Ziel bis 2035 auf der Geschäftsstelle - Schwer vermeidbare Restemissionen sollen, sofern sinnvoll, in Klimaprojekten mit Bezug zum Paddelsport kompensiert werden
- Leistungssport und Breitensport sollen gleichermaßen Bestrebungen zum Klimaschutz unternehmen
- Der Leistungssport soll seine Strahlkraft nutzen, um für Klimaschutz im ganzen Paddelsport und darüber hinaus zu werben
- In Kursen von Swiss Canoe werden alle möglichen Emissionen eingespart
- Der Verband setzt sich für den Erhalt von Gewässern ein

Clubs

- Der Verband unterstützt die Clubs bei der Erarbeitung und Umsetzung ihrer eigenen Klimastrategien.
- Der Verband fördert den Erfahrungsaustausch unter den Clubs

Community, Politik und Öffentlichkeit

- Swiss Canoe nutzt seinen Einfluss, um das Netto-Null Ziel der Schweiz sowie von Swiss Olympic und die Umweltbemühungen vom internationalen Kanuverband zu fördern
- Swiss Canoe setzt sich für klimafreundliche Möglichkeiten in der Mobilität ein
- Die einzelnen Paddler*innen werden bei der Optimierung ihrer Paddeltätigkeiten mit Informationen und sonstige Hilfen unterstützt.

Mehr Dazu

Feedbacks der DV 2025

- Wir sollten keine messbaren Ziele haben, an denen man uns "aufhängen" kann
- Das Zielpublikum «vom Gummiboot bis Wettkampfpaddler» ist völlig unrealistisch -> eine Swiss Canoe Klimastrategie soll sich auf die Bereiche beschränken, die im Einflussbereich von Swiss Canoe liegen
- Finanzielle Kompensation ist heutzutage fragwürdig und sollte durch Massnahmen "so weit machbar" ersetzt werden

Diskussion

- Schwach-/Kritikpunkte der vorliegenden Version der Klimastrategie vom Feb. 2025?
- Verbesserungsmöglichkeiten?
- Hast du Ideen, wie man die Akzeptanz der Klimastrategie verbessern könnte?
- Hast du Ideen, wie man die Klimastrategie mit einer grösseren Trägerschaft breiter unterstützen könnte?

Eventkalender

Events 2026

Der Kalender ist online!

Wie kann ich mich informieren?

swisscanoe.ch > Aktuell > Events



WhatsApp-Gruppen

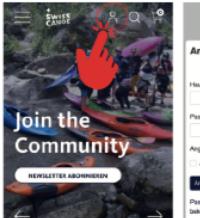
Swiss Canoe Seekajak / Kayak de mer WhatsApp-Gruppe

Swiss Canoe Wettkämpfe / Competition WhatsApp-Gruppe

Swiss Canoe Wildwasser / Eaux vives WhatsApp-Gruppe



Email-Abos



Ideen / Gedanken / Rückmeldungen:

Nationales Ranking?

Die Idee:

Ab der Altersklasse U16 und aufwärts soll es pro Disziplin ein nationales Ranking über die Wettkämpfe der Saison geben.

Diskussion:

Wie könnten die Resultate bewertet werden?

Sollte das Ranking offen oder in Altersklassen sein?

Welche Bootsklassen sollen geführt werden?

Ideen / Gedanken / Rückmeldungen:



SWISS CANOE SEA KAYAK DAYS 2026

29 mars 2026

25 avril 2026

21 juin 2026

25/26 juillet 2026

29 AOÛT 2026

3 octobre 2026

RHEINFAHRT

VIERWALDSTÄTERSEE

THUNERSEE

UNTERSEE - BODENSEE

101 ANS SWISS CANOE BRIENZERSEE

LAGO MAGGIORE

Une offre gratuite pour les pagayeurs-euses de kayak de mer de SWISS CANOE et des clubs de pagaiés !



Ausbildungskonzept Nachwuchs

paddleSTARS



Grundausbildung Nachwuchs

- ★ Vier Stufen zur selbstständigen & sicheren Paddler:in
- ⌚ Klare Ziele & abwechslungsreiche Inhalte
- 👤 Ausbildung & Bewertung durch J+S-Leitende
- ⌚ Unterstützung für Leitende bei der Kursplanung

Material

- | | |
|---|---|
| für Leitende: | für Teilnehmende: |
| <ul style="list-style-type: none"> • Good Practice • Übungssammlung • Eingabeformular • Rollenabzeichen | <ul style="list-style-type: none"> • Pass • Vorlage Fahrtenbuch • paddleSTARS Sticker 1-4 • Rollenabzeichen 1-4 |

Ideen / Gedanken / Rückmeldungen:



Kontakt: Fabian Wirth, nachwuchs@swisscanoe.ch

Kanulager



- 国旗 Paddeln 🎲 Spiel 🎉 Spass
- 🤝 Freundschaften schliessen 🌫 Lagerfeuer
- ⌚ Technik verbessern mit erfahrenen J+S-Leiter*innen

Das alles bieten Kanulager!

Swiss Canoe und Partnerorganisationen haben Angebote für Kinder und Jugendliche von 10 bis 20 Jahren.



Rollenabzeichen



Diskussion: Wie können die Rollenabzeichen in eurem Hallenbadtraining umgesetzt werden?



- ☒ ideales Begleitinstrument im Kinder- & Jugendsport
- ⌚ roter Faden für die Kanauausbildung im Winterhalbjahr
- ⌚ passend zu den 4 Stufen von paddleSTARS
- ⌚ mit Videos online – Übungen einfach erklärt
- 🐦 Abzeichen erhältlich im Swiss Canoe Shop

Ideen / Gedanken / Rückmeldungen:



Kontakt: Fabian Wirth, nachwuchs@swisscanoe.ch

Kanusport – Hallenbadtraining: Rollenabzeichen 1

Für die Jüngsten und die Kleinsten



| Thema | Test |
|-------------------|--|
| Selbstständigkeit | Zum Boot schwimmen und hineinklettern (ohne Spritzdecke) |
| Gleichgewicht | Sitzen im Boot – aufstehen (Beine gestreckt!) – absitzen |
| Rollen | 3 Rollen an den Händen des Leiters oder der Leiterin (Hilfe bei Spritzdecke zumachen) |
| Stützen | Sich irgendwie abstützen versuchen, wenn der Leiter oder die Leiterin das Boot zu kanten versucht (vorne am Boot und fair dosierend, grobe Stützformen „schlagen“) |
| Coolness | Ans umgekehrte im Wasser liegende Boot heranzutragen und Kopf in die Luke halten, im Luftraum atmen und einen Moment verharren/singen – Leiter/-in klopft auf Boot „genug“ |
| Sicherheit | Kentern, Hände hoch an die Wasseroberfläche und winken und erst danach aussteigen (ohne Spritzdecke) |
| Schwimmen | Wasser-Sicherheits-Check: Vom Rand, in tiefes Wasser purzeln/rollen, 1 Minute an Ort über Wasser halten, 50m schwimmen und über den Schwimmabrand ohne Treppe oder Leiter aussteigen |
| Tauchen | In einer Reihe von ca. 6m 4 gesunkene Gegenstände in einem Tauchgang einsammeln |

mobilesport.ch



Kanusport – Hallenbadtraining: Rollenabzeichen 2

Mit dem Schwimmabrett funktioniert die Rolle selbstständig und geschmeidig. Mit der Spritzdecke umgehen lernen.



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

mobilesport.ch



Kanusport – Hallenbadtraining: Rollenabzeichen 3

Die Rolle mit Paddel funktioniert regelmässig!



| Thema | Test |
|-------------------|---|
| Selbstständigkeit | Mit Wasser gefülltes Boot selbst am Beckenrand leeren (Ausnützen der Seite mit Auftriebskörper – wasserseitig, damit kein Biegen/Brechen) |
| Gleichgewicht | Sitzen im Boot – aufstehen mit Paddel in der Hand – Paddelhelikopter in der Luft 360° - wieder absitzen |
| Rollen | 3 Rollen mit dem Paddel nacheinander auf die gleiche Seite ohne Zeitlimit (Seite frei wählbar) |
| Stützen | Selbständig aufkanten – Gleichgewichtspunkt suchen – überkanten – sich fallen lassen und wieder aufstützen (möglichst mit tiefen Elbogen) |
| Coolness | Ans umgekehrte schwimmende Boot herantragen, ins Boot einsteigen und aufrollen (evtl. mit Hilfe) |
| Sicherheit | Seitlicher Wiedereinstieg aus tiefem Wasser mit Hilfe einer anderen Person im Kajak mit Paddelbrücke |
| Schwimmen | 200 Meter Freistil ohne Zeitlimit 25 Meter Wechselschlagschwimmen (Crawl oder Rückencrawl) ohne Zeitlimit |
| Tauchen | 12 Meter Tauchen (Abstossen vom Rand, Körper über ganze Strecke unter Wasser, im Ziel, wenn Kopf 12-Meter-Marke erreicht) |

mobilesport.ch



Kanusport – Hallenbadtraining: Rollenabzeichen 4

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

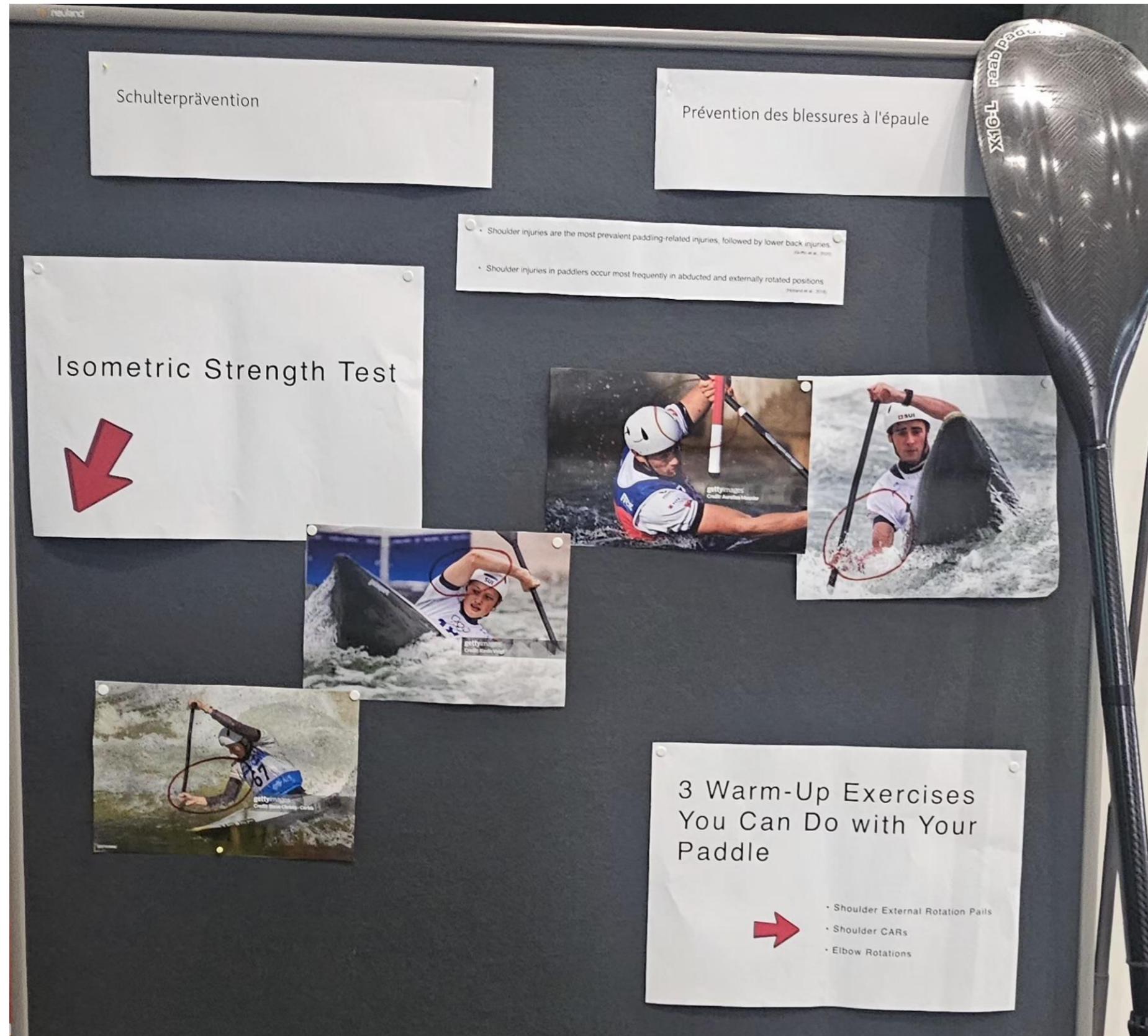


| Thema | Test |
|-------------------|---|
| Selbstständigkeit | Einer Person beim Erlernen der Rolle Hilfestellung bieten: a) Hände hinhalten b) Paddel führen c) notfalls Boot aufdrehen |
| Gleichgewicht | Hinten auf Sülrand sitzen, Füsse auf dem Sitz: eine Schwimmabdrücke paddeln |
| Rollen | Handrollen 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 hängend/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 Rettung schwimmen, anschliessend den untötigen Rettung (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 |

mobilesport.ch

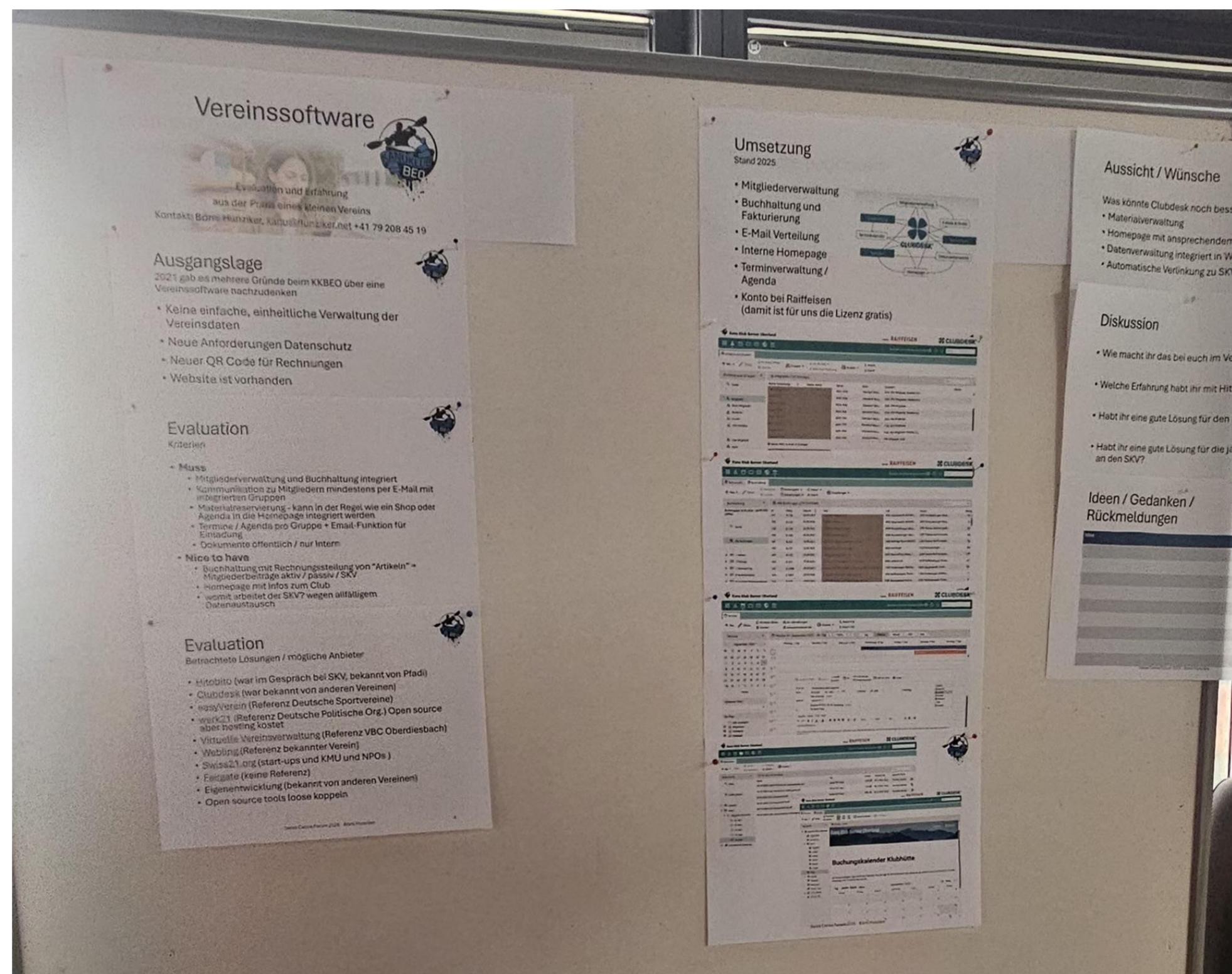
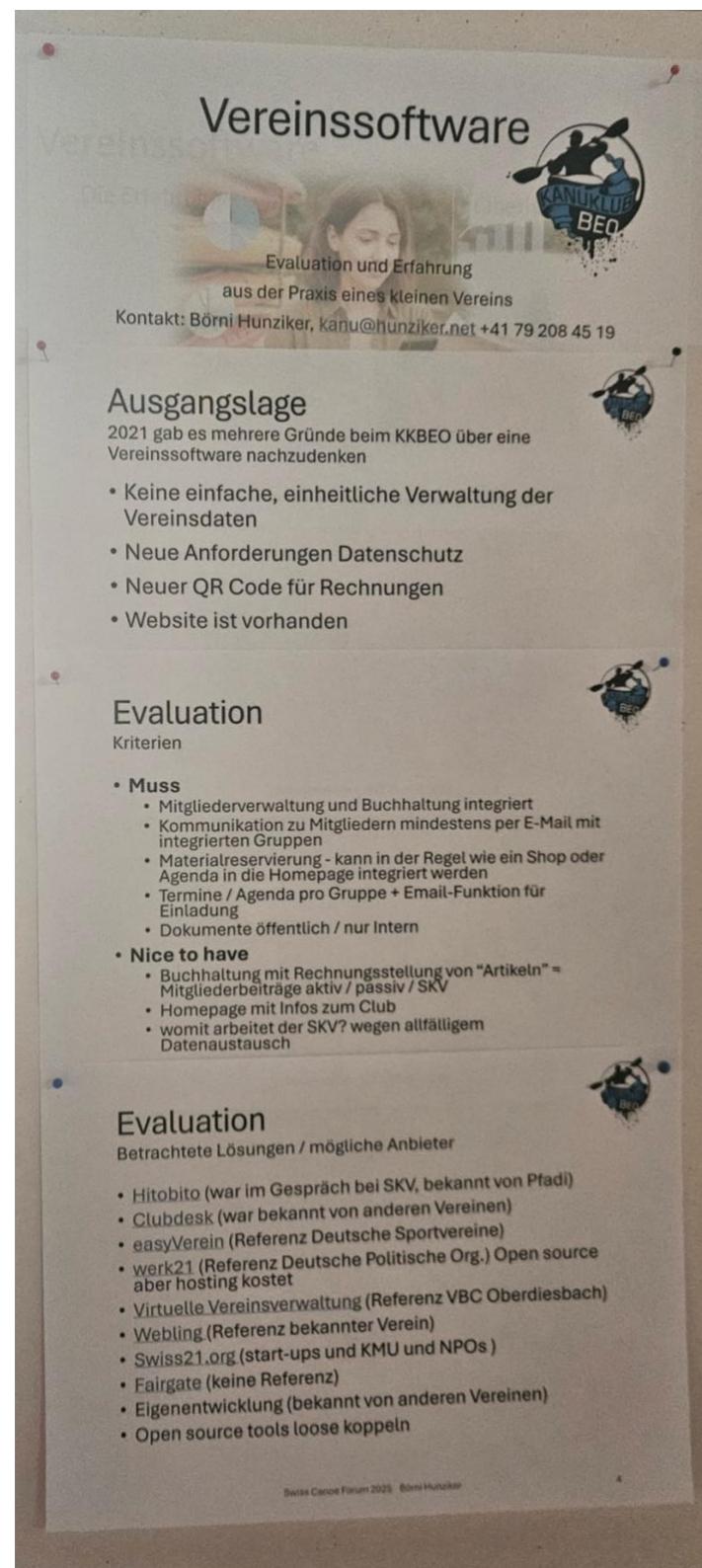


Schulterprävention



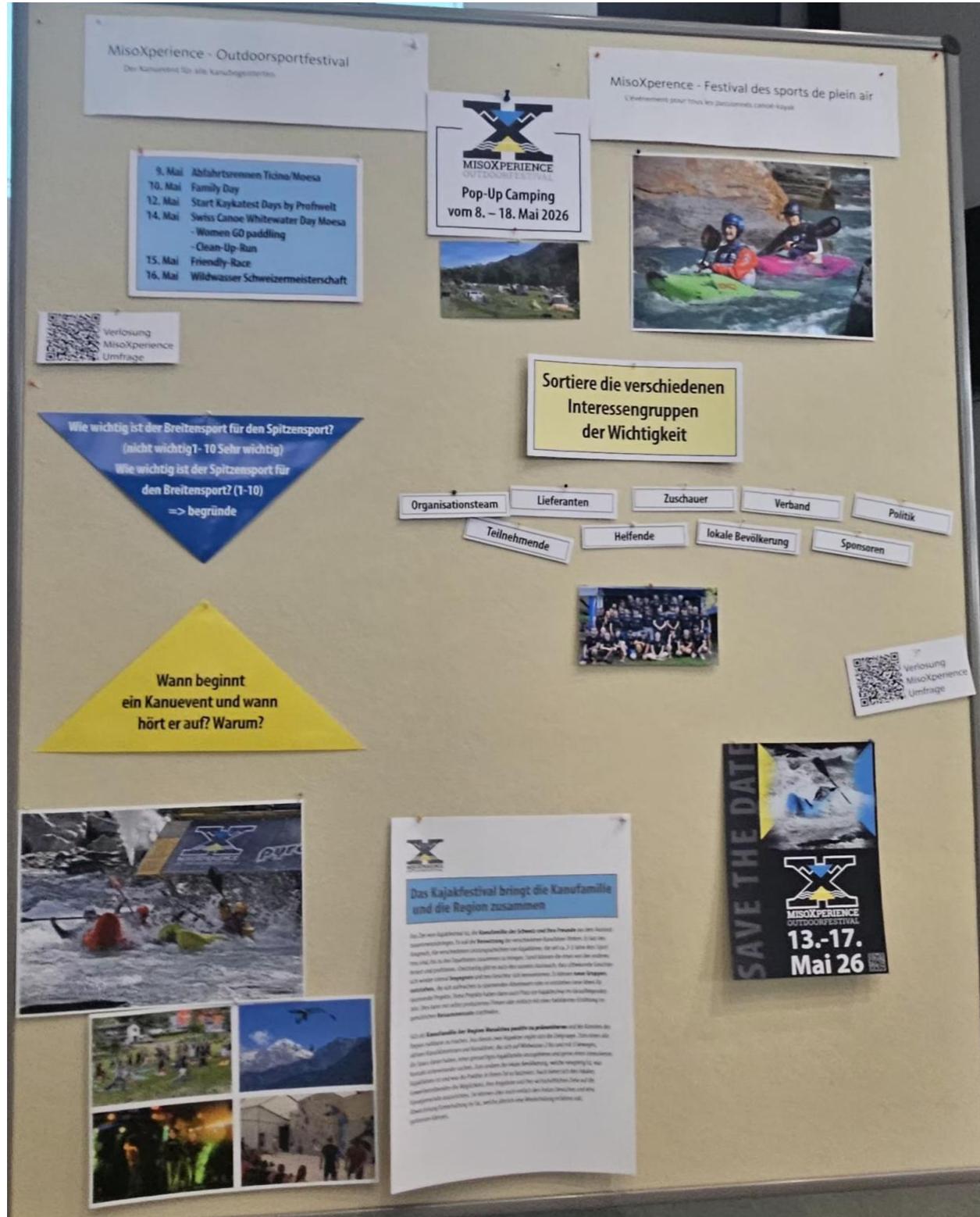
Vereinssoftware

Die Erfahrungen des Kanu Klub Berner Oberland

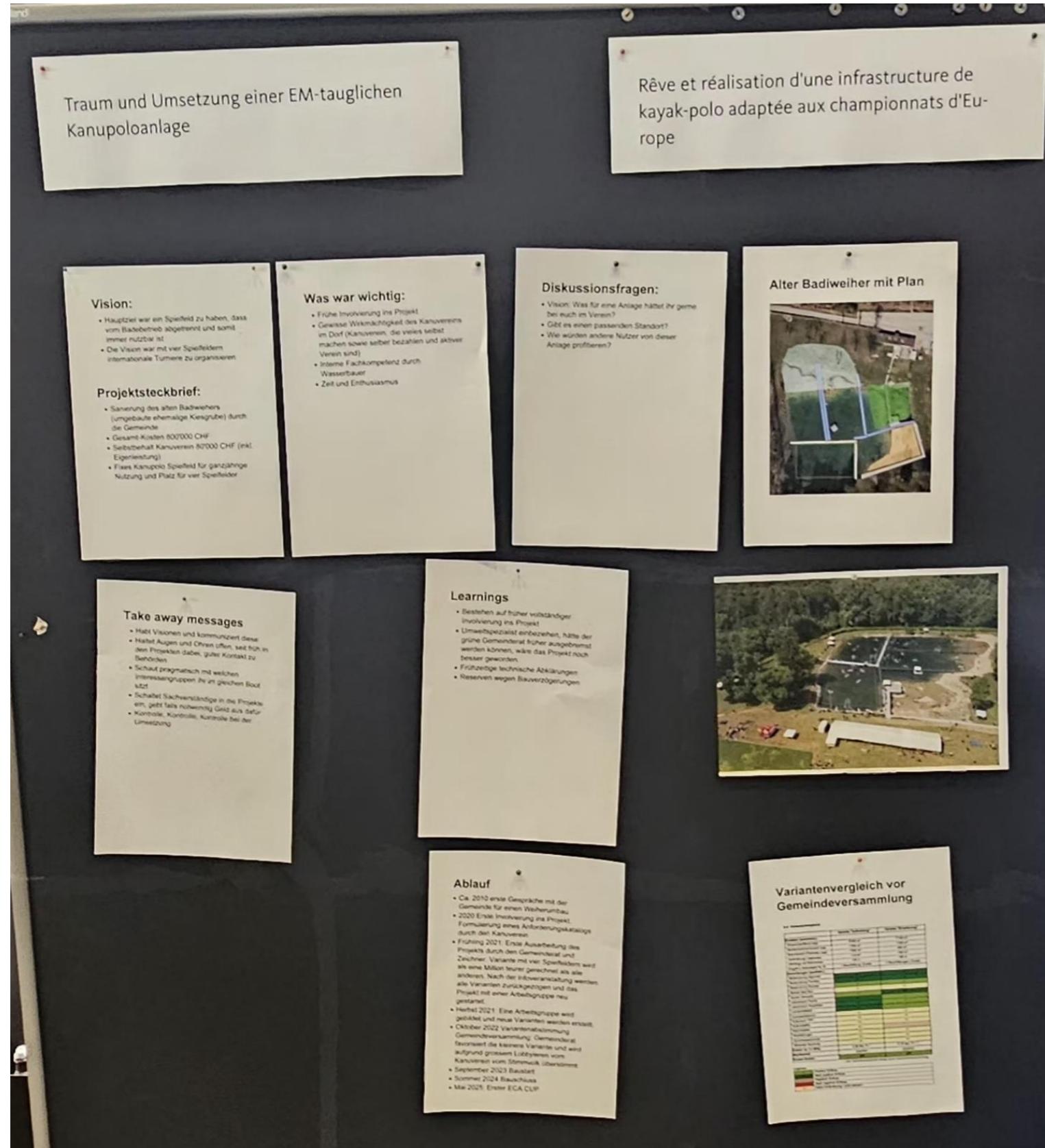


MisoXperience - Outdoorsportfestival

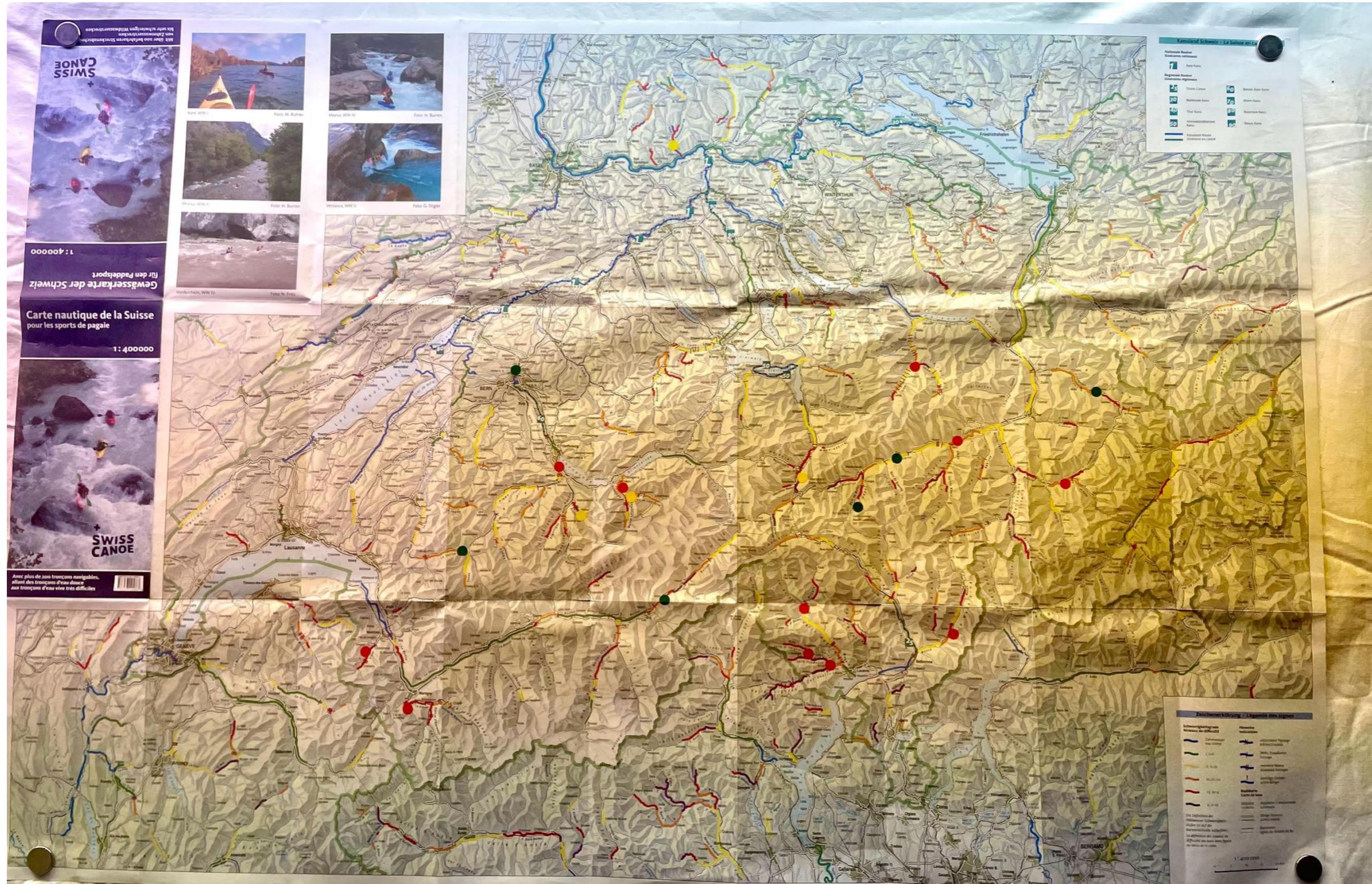
Der Kanuevent für alle Kanubegeisterten



Traum und Umsetzung einer EM-tauglichen Kanupoloanlage

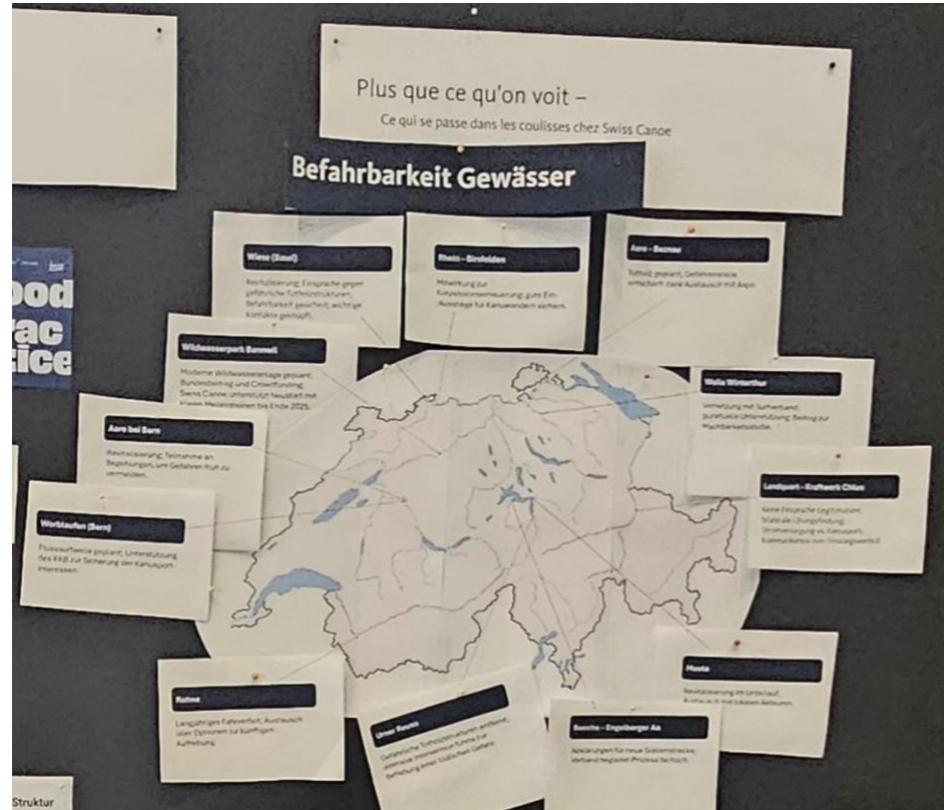


Pegelsensoren



Mehr als man sieht –

Was bei Swiss Canoe hinter den Kulissen läuft



Die neue Herausforderung: Wenn Revitalisierungen zur Gefahr werden

Ökologische Aufwertungen sind oft positiv, doch falsch platzierte "Totholzstrukturen" können für Paddler:innen zu tödlichen Fallen werden. Unsere Arbeit beginnt dort, wo gut gemeinte Massnahmen die Sicherheit auf dem Wasser gefährden.

