

# Paddle Level

Kompetenz/Entwicklung/System

## Ausbildungshilfe WW Kajak

**Nach den Standards des European Paddle Pass**

06.November 2018

### Impressum

Herausgeber:  
Schweizerischer Kanu-Verband SKV  
8000 Zürich  
Tel: 043 222 40 77  
E-Mail: [paddlelevel@swisscanoe.ch](mailto:paddlelevel@swisscanoe.ch)

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

In diesem Text wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer miteingeschlossen.

# Inhaltsverzeichnis

Sinn und Zweck des Dokumentes.....	3
Grundvoraussetzungen.....	3
Vorbereitung .....	4
Sicherheit.....	12
Umwelt.....	14

# Sinn und Zweck des Dokumentes

Dieses Dokument ist eine Ausbildungshilfe und zeigt den Aufbau der Assessment Inhalte für WW Kajak von Level 1 (noch Kajak und Canadier gemeinsam) bis WW Kajak Level 3.

## Grundvoraussetzungen

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
1, 2, 3: Erklärung zur Sportgesundheit ist unterschrieben	1,2,3: Erklärung zur Sportgesundheit gemäss dem Level ist vor dem Assessment/Ausbildungskurs unterschrieben. Der Veranstalter kann diese anpassen.	nicht anwendbar
1: Kondition für kleinere Ausfahrten 2: Kondition für mittlere Touren 3: Kondition für mittlere WWII Ausfahrten	1: Der Kandidat kann 1 Std. auf Zahmwasser 1 oder 2 paddeln ohne längere Pause. Dies muss nicht separat abgenommen werde, dies wird automatisch durch alle andern Punkte abgedeckt. 2: Der Kandidat kann 2 Std. auf Zahmwasser 2 oder 3 paddeln mit einer kurzen Pause. Dies muss nicht separat abgenommen werde, dies wird automatisch durch alle andern Punkte abgedeckt. 3: Der Kandidat kann 3 Std. auf WW 2 paddeln. Dies muss nicht separat abgenommen werde, dies wird automatisch durch alle andern Punkte abgedeckt.	1: Einfach 2: Routine 3: Routine
1: Keine 2: Schon längere Touren gemacht haben bis Zahmwasser 3 3: Erfahrung auf mehreren WWII Gewässern	1: keine 2: 5 Paddeltouren davon 2 Paddeltouren auf mind. Zahmwasser 3 (ca. 15 km) in den letzten 2 Jahren, Nachweis im Fahrtenbuch. 3: Mindestens 5 Paddeltouren auf 3 unterschiedlichen Gewässern auf WW II in den letzten 2 Jahren, Nachweis im Fahrtenbuch.	1: - 2: Einfach 3: Einfach
1: Assessment Gewässer Zahmwasser 1 oder 2 ohne Wind oder Wellen 2: Assessment Gewässer Zahmwasser 2 oder 3 mit Strömung oder Wind/Wellen 3: Assessment Gewässer WW II auf unterschiedlichen Abschnitten	1: Alle Wasserfertigkeiten werden auf Zahmwasser 1 oder 2 ohne Wind oder Wellen gezeigt. 2: Alle Wasserfertigkeiten werden auf Zahmwasser 2 oder 3 mit leichter Strömung oder leichtem Wind/Wellen gezeigt. 3: Alle Wasserfertigkeiten werden auf WW II gezeigt. Das Assessment findet auf unterschiedlichen Gewässerabschnitten statt.	nicht anwendbar
1: Assessment im Kurs 2: Assessment im Kurs 3: Eigenständiges Assessment	1: Assessment während Kurs vom Kursleiter/Assessor möglich 1: Assessment während Kurs vom Kursleiter/Assessor möglich 1: Eigenständiges Assessment des Levels oder Themenblöcke durch zweite Person, Abnahme nicht durch Kursleiter während dem Kurs möglich.	nicht anwendbar

# Vorbereitung

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p><b>1:</b> Auswahl des richtigen Kajaks/Canadier</p> <p><b>2:</b> Verschiedene Paddelsportgeräte kennen</p> <p><b>3:</b> Dem Einsatz angepasstes Bootsmaterial verwenden</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat kennt für seinen Einsatzbereich das passende Kajak oder Canadier. Er kann dieses selbstständig betriebssicher (manövrierfähig und ausgestattet, dass Kajak oder Canadier auch nach einer Kenterung nicht sinkt) für die Fahrt vorbereiten.</p> <p><b>2:</b> Zusätzlich zu den Kenntnissen von Level 1 (Einsatzbereich, Vorbereitung vor der Fahrt, betriebssicher machen) kennt der Kandidat die Grundsätzlichen Paddelsportgeräte und deren Einsatz. Der Kandidat kennt die Sicherheitselement (z.B. Rettungsschlaufen, Rettungsschlingen, Auftriebskörper) eines Kajaks und diese sind funktionstüchtig.</p> <p><b>3:</b> Zusätzlich zu den Kenntnissen von Level 2 (Einsatzbereich, Vorbereitung vor der Fahrt, betriebssicher machen, Sicherheitselement), das Kajak besitzt mindestens vorne und hinten je einen stabilen Haltegriff für Rettungsmanöver. Die Auftriebskörper sind aufgeblasen.</p>	<p>1: Einfach</p> <p>2: Einfach</p> <p>3: Routine</p>
<p><b>1:</b> Anpassen des Kajak/Canadier und Paddels</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat kennt die vorhandenen Einstellmöglichkeiten des Kajak oder Canadier und Paddels um es auf die eigenen Bedürfnisse an zu passen und wendet diese an. Der Kandidat weiss wie Material im/auf dem Kajak oder Canadier sicher verstaut wird.</p>	<p>1: Einfach</p>
<p><b>1:</b> Pflege und Kontrolle des Kajak/Canadier nach dem Gebrauch</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat weiss wie sein Kajak oder Canadier nach dem Gebrauch zu pflegen ist. Er kontrolliert nach der Fahrt den einwandfreien Zustand seines Kajak oder Canadier.</p>	<p>1: Einfach</p>
<p><b>1:</b> Handhabung der Spritzdecke (nur für Kajak)</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat beherrscht die Handhabung der Spritzdecke. Schlaufe für die Notöffnung ist immer von ausser erreichbar. Spritzdecke wird zuerst hinten angesetzt und dann nach vorne aufgespannt.</p>	<p>1: Einfach</p>
<p><b>1:</b> Witterungsschutz für das Paddeln</p> <p><b>2:</b> Der Tour und Witterung angepasste Bekleidung</p> <p><b>3:</b> Geeignete Schutzkleidung für WWII</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat kleidet sich der Situation angepasst (Schutz vor UV Strahlen, Kälteschutz)</p> <p><b>2:</b> Der Kandidat kleidet angepasst der Situation sowie beachtet auch Besonderheiten von längeren Touren.</p> <p><b>3:</b> Der Kandidat trägt Kleider die dem Einsatz angepasst sind und die auch eine Rettung ermöglichen (z.B. Wind und wasserdichte Kleidung)</p>	<p>1: Einfach</p> <p>2: Einfach</p> <p>3: Routine</p>

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p>1: Einstieg Tourenplanung unter Anleitung / mit Hilfestellung  2: Vertiefen Tourenplanung  3: Besonderheiten Tourenplanung auf WW</p>	<p>1: Der Kandidat kann unter Anleitung (oder mit allfälliger Unterstützung) kleinere Touren selber planen. Er informiert sich vor der Fahrt bei der lokalen Vermietstation und folgt deren Empfehlungen.  2: Der Kandidat hat schon unter Eigenregie Touren durchgeführt. Er kennt Gewässerinformationen. Er kann Tagestouren mit einer Gruppe die gleich gut paddelt organisieren und daran teilnehmen. Der Kandidat kennt Sicherheit relevante Aspekte auf seinem Level und sorgt in der Planung für genügend Reserven. Er kennt das Fahrtenbuch und kann dieses anwenden.  3: Der Kandidat weiss wo er für die ihm relevanten Gewässer den Pegelstand nachschauen kann. Er kennt Besonderheiten in der Tourenplanung auf WWII. Er kennt Sicherheitsaspekte die auf WWII auftreten können oder einen Einfluss haben. Der Kandidat sorgt bei der Planung für genügend Sicherheitsreserven. Er kennt Gruppenorganisation auf dem fliessenden Wasser. Gruppenabsprachen werden vor dem Einstieg gemacht. Der Kandidat kann mit einer Gruppe gleich guter Paddler als Gruppenmitglied eine Fahrt auf WWII organisieren und teilnehmen. Er kennt das Fahrtenbuch und kann dieses anwenden.</p>	<p>1: Einfach  2: Einfach  3: Routine</p>
<p>1: Gesundheitsverträgliches Anheben und Tragen eines Kajak/Canadier mit Hilfestellung  2: Gesundheitsverträgliches Anheben und Tragen eines Kajaks  3: Geübtes Anheben und Tragen eines Kajaks</p>	<p>1: Der Kandidat zeigt gesundheitsverträgliches Anheben, Tragen und Absetzen des Kajak/Canadier. Die Kraft kommt aus den Beinen und nicht aus dem Rücken. Nutzung von Hilfestellung ist empfohlen.  2: Der Kandidat zeigt gesundheitsverträgliches Anheben, Tragen und Absetzen des Kajaks. Die Kraft kommt aus den Beinen und nicht aus dem Rücken. Vorzeigen ohne Hilfestellung.  3: Der Kandidat zeigt ohne Hilfestellung gesundheitsverträgliches und geübtes Anheben, Tragen und Absetzen des Kajaks. Die Kraft kommt aus den Beinen und nicht aus dem Rücken.</p>	<p>1: Einfach  2: Einfach  3: Routine</p>
<p>1: Kajak/Canadier nach Fahrt sichern  2: Sicherer Kajaktransport auf dem Auto  3: Sicherer Kajaktransport auf dem Auto und Anhänger</p>	<p>1: Der Kandidat versteht das Konzept vom Sichern eines Kajak oder Canadier nach einer Fahrt. Entweder mit sicherem verstauen oder anbinden mit einem sicheren Knoten.  2: Der Kandidat kann ein Kajak sicher auf einem Autodach oder Anhänger befestigen ohne dass dies Schaden nimmt. Material wie Paddel usw. ist sicher verstaut.  3: Der Kandidat kann sicher Kajaks auf einem Autodach und Anhänger befestigen ohne dass diese Schaden nehmen. Material wie Paddel usw.. ist sicher verstaut.</p>	<p>1: Einfach  2: Routine  3: Routine</p>
<p>3: Verständigung auf dem WW</p>	<p>3: Der Kandidat kennt die wichtigsten Handzeichen und kann diese Anwenden. Handzeichen werden besprochen bevor man auf dem Wasser ist.</p>	<p>3: Einfach</p>

# Technik

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p>1: 50m Geradeausfahren und stoppen                  2: 200m Geradeausfahren mit effizienter Paddeltechnik und stoppen                  3: Andauernd effizienter und flüssiger Grunds Schlag anwenden</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat hält das Kajak oder Canadier über eine Strecke von 50 Meter auf einer Linie. Eine gewisse Abweichung vom Kurs wird erwartet, das Kajak oder Canadier muss sich aber immer in einer Vorwärtsbewegung befinden. Der Kandidat zeigt die Ansätze einer gesundheitsverträglichen und effizienten Körperhaltung. Der Wasserdruck beim Grunds Schlag ist auf der hohlen Paddel Fläche. Die Zug Phase des Paddel Blattes geht bis ca. zur Hüfte. Stoppen des Kajak oder Canadier aus voller Fahrt muss vorgeführt werden. Kajak oder Canadier Bewegung in andere Richtung muss innerhalb vier Paddel-Schläge ersichtlich sein. Beim Stoppen ist der Wasserdruck auf der gebauchten Paddel Blatt Seite.</p> <p><b>2:</b> Der Kandidat hält das Kajak über eine Strecke von 200 Meter auf einer Linie. Aufrechte und natürliche Haltung. Vorzeigen eines flüssigen Paddel Rhythmus. Ansatz von Oberkörper Rotation ist ersichtlich. Der Kandidat hält das Kajak die ganze Zeit auf geradem Kurs. 50 Meter der Strecke werden in schnellem Tempo zurückgelegt. Der Kandidat kann die Kraft vom Paddel über den Rumpf und die Beine ins Kajak bringen. Stoppen des Kajaks aus voller Fahrt muss vorgeführt werden. Kajak Bewegung in andere Richtung muss innerhalb vier Paddel-Schläge ersichtlich sein. Beim Stoppen ist der Wasserdruck auf der gebauchten Paddel Blatt Seite.</p> <p><b>3:</b> Der Kandidat zeigt während dem ganzen Assessment Grunds Schläge die flüssig und der Situation angepasst sind. Elemente wie gezieltes einsetzen des Paddels ins Wasser, gut ersichtliche Oberkörper Rotation, Einsatz der Beine, natürliche aufrechte Oberkörper Position, gute Beschleunigung und erreichen und halten einer höheren Geschwindigkeit und gute Kontrolle des Kajaks werden angewandt. Beim Assessment werden physische und persönliche Voraussetzungen des Kandidaten berücksichtigt. (Stoppen ist unter "In der Strömung anhalten und rückwärts traversieren" berücksichtigt)</p>	<p>1: Einfach                  2: Routine                  3: Routine</p>

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p><b>1:</b> Rückwärtspaddeln über eine Strecke von 25 m und stoppen</p> <p><b>2:</b> Rückwärtspaddeln über eine Strecke von 25 m zu einem festgelegten Punkt und stoppen</p> <p><b>3:</b> In der Strömung anhalten und rückwärts traversieren</p>	<p><b>1:</b> Es muss das Kajak oder Canadier über eine Distanz von 25 Meter rückwärts gepaddelt werden. Umfeld in Fahrtrichtung ist immer unter Kontrolle. Druckseite des Paddels ist die gebauchte Seite, Ansatz von Oberkörperrotation ist ersichtlich. Stoppen des Kajak oder Canadier aus voller Fahrt muss vorgeführt werden. Kajak oder Canadier Bewegung in andere Richtung muss innerhalb vier Paddel-Schläge ersichtlich sein.</p> <p><b>2:</b> Der Kandidat demonstriert ein kontrolliertes rückwärtspaddeln mit angemessenem Tempo zu einem vordefinierten Punkt über eine Distanz von 25 Meter. Hüft Rotation und Blick in Fahrtrichtung ist ersichtlich, Druckseite des Paddels ist die gebauchte Seite. Das Boot wird aus der Fahrt mit 4 Paddelschlägen zum Stehen gebracht.</p> <p><b>3:</b> Der Kandidat fährt in der Strömung auf ein Hindernis zu, stoppt und traversiert von Hindernis weg. Der Bootspitz zeigt immer Flussabwärts. Dies wird in einer Stromschnelle (WWII) gezeigt. Der Kandidat bleibt die ganze Zeit in der Hauptströmung, kein rückwärts Befahren von Kehrwasser nötig. Der Blick ist immer in Fahrtrichtung.</p>	<p>1: Einfach</p> <p>2: Routine</p> <p>3: Einfach</p>

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p>1: Erste Ansätze Seitliches Versetzen des Kajak/Canadier mittels Ziehschlag  2: Ziehschlagvarianten inkl. Wriggen flüssig anwenden  3: effiziente seitliche Ziehschläge anwenden</p>	<p><b>1:</b> Eine gewisse Oberkörperverdrehung zum Paddel hin ist ersichtlich. Ganzes Paddelblatt soll versenkt sein, Paddel Schaft ist möglichst senkrecht. Erholungsphase mit dem Blatt im oder aus dem Wasser ist akzeptiert. Klare Seitwärtsbewegung des Kajak oder Canadier ist ersichtlich, leichtes abdrehen zum Spitz oder Heck ist akzeptiert.</p> <p><b>2:</b> Der Kandidat versetzt das Kajak 5 Meter seitwärts. Bewegung des Kanus ist kontinuierlich und kontrolliert. Das Paddelblatt bleibt die ganze Zeit im Wasser. Oberkörper wird in die Richtung des Paddels abgedreht. Der obere Arm ist nicht tiefer als Schulterhöhe. Unterer Arm ist gestreckt am Anfang des Ziehschlages die obere Hand dient nur als Drehpunkt. Der Kandidat zeigt Ansätze von seitlichem versetzen des Kajaks durch Wriggen. Oberkörper wird in die Richtung des Paddels abgedreht. Der Paddel Schaft ist fast senkrecht, das hohle Paddelblatt zeigt zu Kajak und ist immer ganz im Wasser eingetaucht. Die paddelseitige Kante ist leicht angehoben damit kein Wasser auf das Oberschiff gelangen kann.</p> <p><b>3:</b> Der Kandidat kann das Kajak mittels wriggen effizient seitwärts bewegen ohne dass das Kajak abdrehen. Der Oberkörper ist zu Paddel hin abgedreht. Der Paddel Schaft ist vertikal und das Paddelblatt völlig eingetaucht. Des Weiteren kann der Kandidat aus der Fahrt das Kajak mittels Ziehschlag seitwärts versetzen als würde er einem Hindernis im Fluss ausweichen. Das Kajak macht dabei keine Drehung um die Körperachse. Das gleiche Manöver wird mittels wriggen gezeigt, diesmal über eine grössere Distanz als vorher. Das Paddel sollte immer in etwa der gleichen Distanz zum Kajak sein und das Kajak soll nicht abdrehen.</p>	<p>1: Einfach  2: Ziehschlag Routine, Wriggen Einfach  3: Routine</p>



Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p>1: Bogenschlag vorwärts und rückwärts anwenden können  2: Drehung mit tiefer Paddelstütze aus der Fahrt  3: Flüssige Drehung mit tiefer Paddelstütze</p>	<p>1: Drehen in Uhrzeigersinn und Gegenurzeigersinn mit angemessenen vorwärts und rückwärts Bogenschlägen. Körperrotation muss ersichtlich sein. Kraftübertragung über Rumpf und Beine ist ansatzweise ersichtlich.  2: Das Kajak soll mit einem Bogenschlagen gefolgt von einer tiefen Paddelstütze gewendet werden. Die Drehung wird durch einen kräftigen und effizienten Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite eingeleitet. Das Kajak wird auf die Kurveninnenseite gekantet und das Paddel ist in ein tiefen Paddelstütze, das Paddel Blatt ist auf Hüfthöhe oder etwas weiter vorne. Das Paddel ist möglichst parallel zu Wasser, soweit es das Kajak zulässt. Das gebauchte Paddel Blatt liegt auf dem Wasser auf. Das Kajak macht eine langsame und stabile Wende. Dies wird beidseitig gezeigt.  3: Die Drehung wird durch einen kräftigen und effizienten Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite eingeleitet. Das Kajak wird stabil auf die Kurveninnenseite gekantet und das Paddel ist leicht auf dem Wasser aufgesetzt bereit für eine tiefen Paddelstütze. Dies wird beidseitig gezeigt. Das Kajak wird aus der Fahrt mit möglichst wenig Verlust der Geschwindigkeit gedreht.</p>	<p>1: Einfach  2: Einfach  3: Routine</p>
<p>1: Paddeln einer liegenden Figur-8 mit Grund- und Bogenschlägen  2: Rückwärts paddeln einer liegenden Figur-8  3: Effizientes und präzises paddeln einer liegenden Figur-8 vorwärts und rückwärts</p>	<p>1: Der Kandidat paddelt eine vorgegeben 8-Figur mit Grundschlägen und Bogenschlägen um die Grundfertigkeiten des Manövrierens mit dem Kajak oder Canadier zu demonstrieren.  2: Der Kandidat paddelt rückwärts eine vorgegeben 8-Figur mit Grundschlägen und Bogenschlägen um eine Grundfertigkeit das Boot manövrieren zu können zu demonstrieren.  3: Der Kandidat paddelt präzise und effizient eine vorgegeben 8-Figur vorwärts und dann rückwärts.</p>	<p>1: Einfach  2: Einfach  3: Routine</p>
<p>1: Erster Einsatz Steuerschlag hinten  2: Steuerschlag hinten anwenden können  3: Effizientes anwenden und ausführen des Steuerschlag hinten</p>	<p>1: Während der Vorwärtsbewegung des Kajaks oder Canadiers, wird das Paddel auf einer Seite eingesetzt. Paddelblatt soll fast vollständig eingetaucht sein, vorderer Arm entspannt auf Bauchhöhe, Paddel Schaft ist parallel zum Kajak oder Canadier. Das Kajak oder Canadier soll auf geradem Kurs bleiben mit dem Paddel immer auf der gleichen Seite des Kajaks oder Canadiers.  2: Das Kajak auf eine gute Geschwindigkeit beschleunigen und dann mittels Steuerschlag hinten geradeaus durch eine Lücke steuern. Besitzt das Kajak eine Steueranlage kennt der Kandidat die Steueranlage und kann diese anwenden. Das Kajak auf eine gute Geschwindigkeit beschleunigen und dann mittels Steueranlage geradeaus weiter steuern.  3: Der Kandidat kann den Steuerschlag hinten anwenden um in der Ausfahrt aus einem Kehrwasser auf WWIII das Abfallen des Bootspitzes zu verhindern oder auf einer Linie in ein Kehrwasser zu fahren ohne dass das Kajak abdreht.</p>	<p>1: Einfach  2: Einfach  3: Routine</p>

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
3: Steuerschlag vorne	<p><b>3:</b> Die Vorstellung ist das Kajak um das Paddel zu drehen. Die Drehung wird eingeleitet durch einen Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite. Das ganze Paddel Blatt wird etwa auf Kniehöhe in einem bequemen Abstand zur Bugwelle eingesetzt. Die hohle Paddel Fläche zeigt zum Kajak abgewinkelt gegen aussen. Oberkörper Rotation zum Paddel hin ist ersichtlich. Die obere Hand ist vor dem Kopf positioniert. Das Kajak wird um das Paddel mit Hilfe des gegenüber liegenden Knies gedreht. Das Kajak wird aus der Fahrt mit möglichst wenig Verlust der Geschwindigkeit gedreht.</p>	3: Einfach
<p><b>1:</b> Flache Paddelstütze zur Vermeidung der Kenterung  <b>2:</b> Mit tiefer Paddelstütze Kajak stabilisieren können, Ansatz vom hoher Paddelstütze und Stützen mittels Wriggen  <b>3:</b> Kajak mittels tiefer und hoher Paddelstütze und Wriggen wieder ins Gleichgewicht bringen können</p>	<p><b>1:</b> Das Kajak oder Canadier wird aufgekantet bis es fast kentert und mittels tiefer Paddelstütze wieder in Grundposition gebracht.  <b>2:</b> Das Kajak wird in unstabiler Position gebracht und mit effizienter tiefer Paddelstütze in waagrechte Position gebracht. Gleichzeitig mit Druck auf Paddel wird mit Hüftrotation das Kajak waagrecht gestellt.          Ansatz von hoher Paddel Stütze zeigen können. Das Kajak muss aus der stabilen Position gebracht werden bis das Wasser auf Höhe der Hüfte ist. Der Kandidat bringt das Kajak kontrolliert in waagrechte Lage mit der hohen Paddel Stütze. Der Ellbogen bleibt unterhalb der Schulter.          Ansätze zeigen vom Kajak stabilisieren mittels Wriggen. Das Kajak soll aufgekantet werden damit es aus der stabilen Position gebracht ist. Paddel Schaft ist möglichst horizontal, hohle Paddel Fläche auf dem Wasser, bei jedem Richtungswechsel des Paddelblattes wird das Paddel so gedreht, dass kein Wasser auf die Oberseite des Paddel Blattes kommt. Beide Arme sind natürlich angewinkelt. Auf dieser Stufe soll der Kandidat Wriggen als Balance und Paddel Kontroll-Übung vorzeigen können.  <b>3:</b> Der Kandidat kann mittels verschiedener Stütztechniken in verschiedenen Situationen die Balance zurück gewinnen. Der Kandidat zeigt tiefe und hohe Stützschnitte inklusive Wriggen. Kajak wird deutlich aus dem Gleichgewicht gebracht für die Demonstration der hohen und tiefen Paddelstütze. Dies wird aus der Fahrt gezeigt und danach weiter gepaddelt. Das Wriggen wird mit möglichst waagrecht Paddel gezeigt und deutlich erkennbarer Abstützung auf dem Paddel Blatt.</p>	<p>1: Einfach          2: Einfach          3: Routine</p>
<p><b>1:</b> Auf der Kajak/Canadier Kante fahren können  <b>2:</b> Fahrt eines Kreises im aufgekanteten Kajak  <b>3:</b> Siehe " Flüssige Drehung mit tiefer Paddelstütze"</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat kann aus der Fahrt das Kajak oder Canadier sichtlich auf eine Kante stellen und mindestens 4 gleichmässige Paddel Schläge auf der Kante fahren ohne mit dem Kajak oder Canadier zurück zu fallen.  <b>2:</b> Der Kandidat paddelt je einen Kreis mit aufgekantetem Kajak nach der Kurven Innen und danach Kurven Aussen Seite.  <b>3:</b> Ist auf Stufe 3 durch "Flüssige Drehung mit tiefer Paddelstütze" und Kehrwasserfahren abgedeckt.</p>	<p>1: Einfach          2: Einfach</p>

<b>Thema (Level 1 - 3):</b>	<b>Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):</b>	<b>Qualität</b>
<b>3: Ausschlingen aus dem Kehrwasser</b>	<b>3:</b> Der Kandidat beachtet beim Ausschlingen Faktoren wie Strömungsgeschwindigkeit, Grösse der Kehrwassers und Flussverlauf. Die Startposition im Kehrwasser, der Austrittswinkel zur Strömung und die Geschwindigkeit sind den zuvor genannten Faktoren angepasst. (zusätzlich: Das Kajak ist gegen den Wasserdruck aufgekantet). Der Kandidat kann das Ausschlingen mit anschließender Traverse und als Einschlingen in die Strömung und Weiterfahrt demonstrieren. Das Manöver kann flüssig vorgeführt werden.	3: Routine
<b>3: Einfahrt ins Kehrwasser</b>	<b>3:</b> Bei der Einfahrt in ein Kehrwasser aus der Strömung berücksichtigt der Kandidat frühzeitig die Strömung und antizipiert. Er verwendet effizient angemessene Paddelschläge während des ganzen Manövers. Der Kandidat wählt der Situation angepasste Geschwindigkeit und Bootswinkel. Er fährt das Kehrwasser möglichst weit oben an und nutzt den Widerstand des stationären Wasser für die Drehung. (zusätzlich: Das Kajak ist gegen den Wasserdruck aufgekantet). Das Kajak kommt ganz im Kehrwasser zum Stehen kurz nach der Kehrwassergrenze und der Spitz schaut Flussaufwärts. Das Kajak ist parallel zur Kehrwassergrenze.	3: Routine
<b>3: Vorwärtstraversieren</b>	<b>3:</b> Der Kandidat kann in einer moderate WWII Stelle über eine Strecke von 10m traversieren ohne Höhenverlust. Der Bootsspitz zeigt Flussaufwärts. Der Bootswinkel ist der Situation angepasst und stabil. Der Test soll der jeweiligen Situation angepasst werden.	3: Routine
<b>3: Durch kleine Wellen surfen</b>	<b>3:</b> Der Kandidat kann eine ca. 30 cm hohe Welle mittels einer flussaufwärts Traverse queren.	3: Einfach
<b>3: Befahrung kleiner Walzen</b>	<b>3:</b> Es ist entscheidend dass der Kandidat gefährliche (z.B. Kastenwehre) und ungefährliche Walzen unterscheiden kann. Der Kandidat findet selber eine ungefährliche Walze und fährt in diese rein und wieder raus. Ein aufrechte Körperposition und Stabilisierung mittels Paddel wird gezeigt. Das Kajak wird leicht aber andauernd auf der flussabwärts liegenden Bootskaute belastet. Die Paddelstütze wird aktiv gebraucht um durch die Walze zu traversieren. Es ist wichtiger, dass der Kandidat eine Walze bezüglich der Gefahr einschätzen kann, als dass er die Befahrung einer Walze beherrscht.	3: Einfach
<b>3: Strömung für die Linienwahl auf WWII nutzen</b>	<b>3:</b> Der Kandidat nutzt die Strömung für die Linienwahl auf WWII und kann diese antizipieren. Der Kandidat nutzt Wellen oder kleine Walzen für Traversen.	3: Einfach

# Sicherheit

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p><b>1:</b> Beachtung von Gefahren bei Touren bzw. deren frühzeitiges Erkennen  <b>2:</b> Vertiefte Kenntnis der Gefahren bei auch längeren Touren  <b>3:</b> Beachtung Gefahren auf WWII bzw. deren frühzeitiges Erkennen</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat kennt die wichtigsten Gefahren bei Touren (wie z.B. Gewässer (Schwierigkeit, Temperatur), Schiffsverkehr, Wetter, Material sicher verstauen im/am Kajak oder Canadier) bzw. deren frühzeitiges Erkennen.  <b>2:</b> Vertiefte Kenntnis der Gefahren bei auch längeren Touren (insbesondere Wehranlagen, Hochwasser, Flussverlauf, Äste oder andere Hindernisse im Wasser, etc.). Der Kandidat hat Grundkenntnisse über Einflussfaktoren auf die Sicherheit (Gewässer und Umwelt, Material und Personelles). Der Kandidat hat Grundkenntnisse wie er sich Sicherheitsreserven erarbeiten kann für eine sicherheitsbewusste Ausführung des Paddelsports.  <b>3:</b> Beachtung Gefahren auf WWII bzw. deren frühzeitiges Erkennen. Der Kandidat kennt Gruppenmodelle auf Wildwasser und deren Vor- und Nachteile. Der Kandidat kennt Rettungsmodelle für Rettung aus dem Kajak und von Land aus und deren Vor- und Nachteile. Der Kandidat kennt Einflussfaktoren auf die Sicherheit (Gewässer und Umwelt, Material und Personelles). Der Kandidat weiss wie er sich Sicherheitsreserven erarbeiten kann für eine sicherheitsbewusste Ausführung des Paddelsports.</p>	<p>1: Einfach  2: Einfach  3: Routine</p>
<p><b>2:</b> Richter Umgang mit Ästen im Wasser  <b>3:</b> Richtiges Verhalten mit Hindernissen in der Strömung</p>	<p><b>2:</b> Der Kandidat hält sich in der Strömung fern von Ästen, Seilen oder dergleichen die unterspült sind.  <b>3:</b> Der Kandidat hält sich in der Strömung fern von Ästen, Seilen oder dergleichen die unterspült sind. Kann der Kandidat einem Stein in der Strömung nicht ausweichen kantet er das Kajak zum Stein hin und nicht von diesem weg. Dies wird vorgezeigt.</p>	<p>2: Einfach  3: Einfach</p>
<p><b>1:</b> 100m schwimmen auf Flachwasser oder Hallenbad  <b>2:</b> 100m schwimmen auf Flachwasser oder Hallenbad  <b>3:</b> Schwimmen in WWII</p>	<p><b>1, 2:</b> Der Kandidat kann ohne Schwimmhilfen 100 m auf Flachwasser oder im Hallenbad schwimmen. Muss nur auf 1 Mal auf Level 1 oder direkt auf Level 2 gezeigt werden. Keine Zeitlimite.  <b>3:</b> Der Kandidat kennt passives und aktives schwimmen im WWII und zeigt dieses vor.</p>	<p>1: Einfach  2: Einfach  3: Einfach</p>

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p><b>1:</b> Selbstrettung und Bergung von Kajak/Canadier und Material nach Kenterung</p> <p><b>2:</b> Selbstrettung und Bergung von Kajak und Material nach Kenterung</p> <p><b>3:</b> Kontrollierte Kenterung mit Bergung von Kajak und Paddel auf WWII</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat ist fähig bei einer Kenterung oder bei einem Sturz eine Selbstrettung durchzuführen. Der Kandidat kentert und steigt ohne Hektik unter Wasser aus. Kontakt zum Kajak/Canadier wird schnell wieder hergestellt. Das Paddel bleibt unter Kontrolle oder der Kandidat schwimmt mit dem Kajak/Canadier zu Paddel. Der Kandidat schwimmt zum Ufer. Um das Kajak/Canadier zu leeren darf Hilfe angefragt werden, der Kandidat behält das Kommando.</p> <p><b>2:</b> Der Kandidat kentert und steigt ohne Hektik unter Wasser aus. Kontakt zum Kajak wird schnell wieder hergestellt. Der Paddel bleibt unter Kontrolle oder der Kandidat schwimmt mit dem Kajak zu Paddel. Der Kandidat schwimmt ca. 10m zum Ufer. Um das Kajak zu leeren darf Hilfe angefragt werden, der Kandidat behält das Kommando.</p> <p><b>3:</b> Der Kandidat kentert auf einer WWII Stelle und behält Kontrolle über Paddel und Kajak. Mittels Hilfe begibt er sich an Land. An Land leert er sein Kajak selbständig.</p>	<p>1: Einfach</p> <p>2: Routine</p> <p>3: Einfach</p>
<p><b>2:</b> Wiedereinstiegsmöglichkeiten nach Kenterung im Wasser mit Hilfe</p>	<p><b>2:</b> Im tiefen Wasser aus dem Kajak springen, Kontakt zum Kajak wird behalten. Wieder zurück ins Kajak einsteigen. Der Kandidat kann Hilfe haben von einer zweiten Person die auch im Wasser ist.</p>	<p>2: Einfach</p>
<p><b>2:</b> Sich am Spitz eine anderen Kajaks mittels Hüftknick aufdrehen können</p> <p><b>3:</b> Einseitig Eskimotieren in der Strömung</p>	<p><b>2:</b> Der Kandidat ist umgedreht im Wasser und dreht sich am Spitz eines anderen Kajaks mittels Hüftknick auf.</p> <p><b>3:</b> Der Kandidat zeigt in WWII eine Eskimorolle. Beim kentern ist das Paddel in einer natürlichen Position. Die Rolle muss nur auf einer Seite gezeigt werden.</p>	<p>2: Einfach</p> <p>3: Routine</p>
<p><b>2:</b> Erste Grundlagen Fremdrettung</p> <p><b>3:</b> Rettling mit Kajak auf WWII an Land bringen können</p>	<p><b>2:</b> Der Kandidat ist Teil einer Rettungsübung im tiefen Wasser ohne Assistenz. Der Kandidat kann jemand 50 Meter abschleppen können (Rettling hält sich mit seinem Kajak an der Rettungsschlaufe). Des Weiteren kann der Kandidat jemandem beim Wiedereinstieg ins Kajak helfen.</p> <p><b>3:</b> Der Kandidat zeigt Kenntnisse einer Rettung aus dem Kajak und kann mit Gruppenmitglieder ein Rettungsmanöver ausführen.</p>	<p>2: Einfach</p> <p>3: Einfach</p>
<p><b>3:</b> Kenntnisse in der Benutzung des Wurfsacks</p>	<p><b>3:</b> Der Kandidat kennt das Rettungsmittel Wurfsack und kann dieses anwenden. Er weiss wie er sich als zurettender und auch als Retter verhalten muss. Der Kandidat ist im Besitz eines Flussmessers.</p>	<p>3: Einfach</p>
<p><b>3:</b> Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere bei Unterkühlung</p>	<p><b>3:</b> Der Kandidat hat Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere bei Unterkühlung. Er weiss was nach einer Bergung zu tun ist.</p>	<p>3: Einfach</p>

# Umwelt

Thema (Level 1 - 3):	Beschreibung Assessment Thema (Level 1 - 3):	Qualität
<p><b>1:</b> Grundsätze Rechtliches beim Paddeln kennen</p> <p><b>2:</b> Die wichtigen Rechtliche Richtlinien die mit der Ausführung des Kanusportes zusammenhängen kennen</p> <p><b>3:</b> Vertiefte Kenntnis über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren</p>	<p><b>1:</b> Erste Befahrungsregeln (insbesondere Naturschutz-zonen, Befahrungsverbote), Vortritt auf dem Wasser, Sturmwarnung (Merkblatt SKV)</p> <p><b>2:</b> Vertiefung Befahrungsregeln auf Binnengewässer, Signalisation, Regeln Boottransport auf dem Auto. (Merkblatt SKV)</p> <p><b>3:</b> Vertiefte Kenntnis über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren, Signalisation, Regeln Boottransport auf dem Auto und Anhänger kennen. (Merkblatt SKV)</p>	<p>1: Einfach 2: Einfach 3: Routine</p>
<p><b>1:</b> Der Situation angepasstes Ablegen und Anlanden</p> <p><b>2:</b> Der Situation angepasstes Ablegen und Anlanden</p> <p><b>3:</b> An- und Ablegen auf WWII</p>	<p><b>1:</b> Der Kandidat zeigt korrektes anlanden abhängig von Wind, Strömung und Art des Steges oder Ufers. Die Kontrolle muss während des Aussteigens beibehalten werden. Keine Schäden an und Material werden verursacht.</p> <p><b>2:</b> Der Kandidat zeigt korrektes anlanden abhängig von Wind, Strömung und Art des Steges oder Ufers. Die Kontrolle muss während des Aussteigens beibehalten werden. Keine Schäden an Ufer, Kanu oder Paddel werden verursacht.</p> <p><b>3:</b> Der Kandidat erkennt gut Einstieg und Ausstiegstellen und benützt diese. Ein- und Ausstieg vom Kajak sind sicher und effizient. Keine Schäden an Ufer, Kanu oder Paddel werden verursacht.</p>	<p>1: Einfach 2: Routine 3: Einfach</p>
<p><b>1:</b> Grundregeln des natur- und landschaftsverträglichen Paddelns</p> <p><b>2:</b> Grundkenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen, insbesondere bei der Fahrtenplanung</p> <p><b>3:</b> Fundierte Kenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen</p>	<p><b>1:</b> Knigge für Paddler vom SKV kennen.</p> <p><b>2:</b> Grundkenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen, insbesondere bei der Fahrtenplanung.</p> <p><b>3:</b> Fundierte Kenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen. Insbesondere für WW-Fahrten.</p>	<p>1: Einfach 2: Einfach 3: Routine</p>