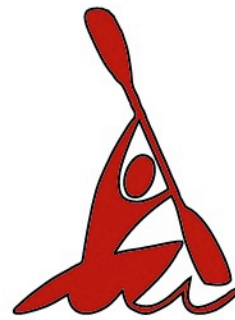
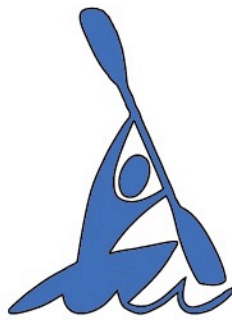
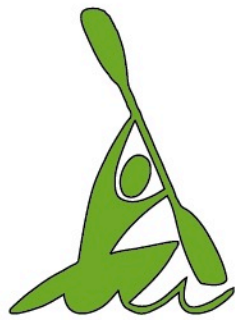
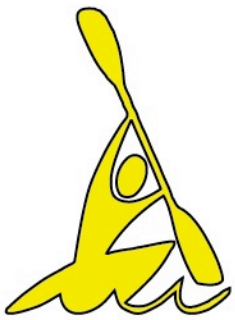




# PADDELMÄRKEN

## Kanotslalom



Namn: \_\_\_\_\_

## Forsskalan

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Klass I</b>   | Strömmande vatten utan vågor  |
| <b>Klass II</b>  | Strömmande vatten med små vågor. Inga valsar eller fall.                                  |
| <b>Klass III</b> | Större vågor, enstaka mindre valsar och minimala snälla fall                              |
| <b>Klass IV</b>  | Kraftiga brytande vågor och valsar med baksug.<br>Fall är paddelbara utan större problem. |
| <b>Klass V</b>   | Stora valsar och farliga passager med fall som kräver minutiös rekognosering från land    |
| <b>Klass VI</b>  | Ofarbart  |

## Hederskodex för slalompaddlare

Fråga inte vad din klubb kan göra för dig.

Fråga vad du kan göra för din klubb.

### HÄNSYN

Visa hänsyn till andra som utnyttjar vattnet och naturen.

Kör försiktigt när du letar dig fram till en fors och visa hänsyn till andras mark.

Städa efter dig vid utflykter.

### TRÄNING

Skrik och svär inte. Slå inte i portar. Använd din energi till att paddla bättre.

### SÄKERHET

Använd alltid hjälm och flytväst när du paddlar fors.

Övertala inte någon att paddla en fors den är rädd för. Hellre ett år senare än en dag för tidigt.

### EVENT

Visa uppskattning för arrangörens arbete och hjälp till.

Vänd dig till din lagledare vid domslut du anser tveksamma.

Lagledaren ska tala med domarchefen, aldrig direkt till en domare.

Var alltid med på prisutdelning. Kom ombytt, hel och ren.



# Nivå 1 - Gul

## I slutet av nivå 1 kan du

Förbereda dig för paddling på ett självständigt sätt

Säkerhet i lätt fors och enkla balansövningar

Paddla i en femportsbana på slätvatten

Paddla på lätt strömmande vatten utan kapell

Grundläggande termer om forspaddling och forsutrustning

### Förberedelse

- Du väljer paddelkläder, paddel och kajak med rätt storlek.
- Du vet rätt position för fotstöd.
- Du kan stretchövningar för att sitta bra i kajaken.
- Du har läst hederskodex för slalom paddlare

### Uppvärmning på slätvatten 15 min

- Du sätter dig i kajaken från bryggan.
- Du sitter korrekt i kajaken.
- Du paddlar rakt 200m.
- Du paddlar baklänges 100 m.
- Du roterar kanoten med svep och backsvep.

### Portpaddling

- Du paddlar en femportsbana på slätvatten med start uppströms, två portar uppströms och två portar nedströms.
- Du paddlar genom två portar nedströms i fors klass I - enkel kombination.

### Säkerhet/Balans

- Du pekar ut i en fors: forsacke, bakvattenkant och bakvatten.
- Du välter frivilligt utan kapell och tar dig lugnt ur kajaken.
- Du simmar nedför i fors klass I-II på ett säkert sätt och tar dig in i ett bakvatten.
- Du klättrar upp i kajaken på djupt vatten.
- Du står upp i kajaken i minst fem sekunder.

### Forspaddling i klass I-II

- Du paddlar ut i strömmen och lutar utan att vingla.
- Du paddlar in i bakvattnet utan att vingla.
- Du traverserar en lätt ström utan att tappa höjd.
- Du paddlar nedför en fors klass I-II.

### Dessutom kan du

- Tömma din kajak själv eller med hjälp av en kompis
- Lägga tillbaka paddelkläder, paddel och kajak på rätt plats
- Paddla med en ledare ca 5 km på slätvatten

### Du kan följande termer

|  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kajak         | <input type="checkbox"/> Ström         |
| <input type="checkbox"/> Kanadensare   | <input type="checkbox"/> Bakvatten     |
| <input type="checkbox"/> Kanot         | <input type="checkbox"/> Bakvattenkant |
| <input type="checkbox"/> Nedströmsport | <input type="checkbox"/> Forsacke      |
| <input type="checkbox"/> Uppströmsport | <input type="checkbox"/> Klass I-II    |

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Svep       | <input type="checkbox"/> Flytsäck  |
| <input type="checkbox"/> Backsvep   | <input type="checkbox"/> Sittbrunn |
| <input type="checkbox"/> Framåtdrag | <input type="checkbox"/> Fotstöd   |
| <input type="checkbox"/> Backdrag   | <input type="checkbox"/> För       |
| <input type="checkbox"/> Traversera | <input type="checkbox"/> Akter     |

### Du kan följande stretchövningar

- Baksida lår
- Framsida lår
- Ljumskar
- Höftböjarna
- Vader

Kryssa det du klarat.



# Nivå 2 - Grön

## I slutet av nivå 2 kan du

Förbereda dig för paddling på ett självständigt sätt i alla kanotyper

Säkerhet i fors klass II

Paddla avslappnat i fors klass I-II utan kapell

Klara en femportsbana i fors klass I-II

Begrepp och termer om forspaddling som används i nivå 2

### Förberedelse

- Du kan skilja på olika kanotyper och hitta rätt storlek för dig.
- Du kan viktiga stretchövningar för paddling.
- Du har läst och följer hederskodex för slalom paddlare.

### Uppvärmning på slätvatten 15 min

- Du kan styra din kajak med kontring.
- Du kan genomföra en sprint (16 drag).
  
- Du kan genomföra i rad: fem svep, fem backsvep.
- Du kan paddla i en cirkel genom att bara använda insidesbladet.

### Portpaddling

- Du klarar en sexportsbana på slätvatten bestående av två uppströmmare och en lätt zigzag.
- Du klarar en femportsbana bestående av start, upp, upp, fram, fram, i fors klass II.

### Säkerhet/Balans

- Om du välter ofrivilligt utan kapell kan du lugnt ta dig ut ur kajaken.
- Du känner till risker i en fors och kan förklara hur du undviker dem (fastna med fötterna, träd/grenar, nedkylning, vajrar, fastna mot en sten).
- Du klarar att frivilligt välta med kapell, lossa det och lugnt krypa ut.
- Du har testat att rädda någon med kastlina och vet hur den packas ihop.

### Forspaddling i klass II

- Du kan göra en utgång i fors klass II och in i ett bakvatten på andra sidan utan att vingla.
- Du kan traversera i fors klass II utan att tappa höjd.

### Dessutom ...

- Du har testat följande kanotyper: störtloppkajak, freestylekajak, slätvatten sprintkajak.

### Du kan följande termer

|   |                                     |                                    |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Störtlopp        | <input type="checkbox"/> Kanotpolo  | <input type="checkbox"/> C1        |
| <input type="checkbox"/> Freestyle        | <input type="checkbox"/> Kontring   | <input type="checkbox"/> C2        |
| <input type="checkbox"/> Slätvattensprint | <input type="checkbox"/> Kastlina   | <input type="checkbox"/> C1-paddel |
| <input type="checkbox"/> Maraton          | <input type="checkbox"/> Vingpaddel | <input type="checkbox"/> C2-paddel |

### Du kan följande stretchövningar

| <i>Gulnivå</i>                        | <i>Grönnivå</i>                           |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Baksida lår  | <input type="checkbox"/> Bröst            |
| <input type="checkbox"/> Framsida lår | <input type="checkbox"/> Axlar            |
| <input type="checkbox"/> Ljumskar     | <input type="checkbox"/> Triceps          |
| <input type="checkbox"/> Höftböjarna  | <input type="checkbox"/> Latissimus dorsi |
| <input type="checkbox"/> Vader        |   |

Kryssa det du klarat.



## Nivå 3 - Blå

### I slutet av nivå 3 kan du

Paddla avslappnat i fors klass II med kapell

Genomföra eskimåsvängen och klara den minst 3 ggr i rad

Paddla slalombanor med bestämd teknik

Genomföra mer avancerad säkerhet i fors klass II

Använda alla termer i nivå 3

### Förberedelse

- Du kan rekognosera en fors klass II-III, hitta en linje nedför och identifiera potentiella risker (i annan fors än hemmabana).
- Du är vig nog för att sitta korrekt i kajaken.
- Du följer hederskodex för slalom paddlare.

### Uppvärmning på slätvatten 15 min

- Du kan genomföra en sprintserie t.ex. 4x16 drag.
- Du kan paddla 500 m på slätvatten i K1, C1, C2 störtlopp och i sprintkajak.
- Du behärskar stöttning på ett säkert sätt.
- Du kan svänga i slalom med pivot, carving, Slajda.
- Du kan paddla på kryss 50 m.
- Du kan kontra på kryss.

### Portpaddling

- Du klarar en sexportsbana på slätvatten och använder dig av kontrering i svängarna.
- Du kan utföra följande porttekniker på slätvatten: endragare, tvådragare, merano, S-port, spinnport, zig-zag med svep under porten.
- Du klarar en lätt sexportsbana i fors klass II, bestående av två uppströmsportar och en lätt zigzag i K1, C1 och C2.
- Du förstår hur en bana eller fors beskrivs ("vänster", "höger").

### Säkerhet

- Om du välter ofrivilligt i fors klass II med kapell, tar du dig lugnt ur kanoten och tar hand om din utrustning.
- Du kan göra kamraträddning på slätvatten både som hjälpare och den som blir hjälpt.
- Du kan fånga en paddel som flyter i strömmen och kan ta in den till land.
- Du kan använda en kastlina i fors klass II-III.
- Du kan packa ihop en kastlina på max 2 minuter.

### Forspaddling i klass II

- Du klarar en traversering utan drag i strömmen.
- Du paddlar uppför en fors klass II.
- Du gör en backtraversering utan att tappa höjd.

### Dessutom

- Du har deltagit i en utflykt i fors klass II-III.
- Du har deltagit i en lättare kanotslalomtävling (KM, differensslalom eller bassängslalom).
- Du har paddlat minst 5 km i störtloppkajak på slätvatten.

### Du kan följande termer

|                                   |                                    |   |                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Carving  | <input type="checkbox"/> Merano    | <input type="checkbox"/> Kamraträddning   | <input type="checkbox"/> Linje      |
| <input type="checkbox"/> Slajda   | <input type="checkbox"/> S-port    | <input type="checkbox"/> Eskimåsväng      | <input type="checkbox"/> Endragare  |
| <input type="checkbox"/> Spinn    | <input type="checkbox"/> Pivot     | <input type="checkbox"/> Rekognosera      | <input type="checkbox"/> Tvådragare |
| <input type="checkbox"/> På kryss | <input type="checkbox"/> Stöttning | <input type="checkbox"/> Backtraversering |                                     |

### Du kan följande stretchövningar

| <i>Gulnivå</i>                            | <i>Grönnivå</i>                           | <i>Blånivå</i>                      |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bak/framsida lår | <input type="checkbox"/> Bröst            | <input type="checkbox"/> Underarmar |
| <input type="checkbox"/> Ljumskar         | <input type="checkbox"/> Axlar            | <input type="checkbox"/> Biceps     |
| <input type="checkbox"/> Höftböjarna      | <input type="checkbox"/> Triceps          | <input type="checkbox"/> Nacke      |
| <input type="checkbox"/> Vader            | <input type="checkbox"/> Latissimus dorsi |                                     |

### Du kan följande styrketränningsövningar

Axel inåtrotation och utåtrotation

Kryssa det du klarat.



## Nivå 4 - Röd

### I slutet av nivå 4 kan du

**Paddla med precision i fors klass II-III med kapell**

**Genomföra eskimåsvängen till 99 % i K1 och C1 (slalom, störtlopp)**

**Genomföra mer avancerad säkerhet i fors klass III**

**Använda alla begrepp i nivå 4**

### Förberedelse

- Du kan rekognosera en fors klass III-IV, hitta en linje nedför och identifiera riskerna (i annan fors än hemmabana).
- Du har en klocka när du tränar.
- Du vet hur en kanot packas på ett taksäck och på ett släp.
- Du följer hederskodex för slalom paddlare.

### Uppvärmning på slätvatten 15 min

- Du kan paddla i en cirkel med insidesbladet på kryss.
- Du kan göra en pivotsväng på följande sätt utan att tappa pivot:  
5 varv i rad med backsvep-svep  
5 varv i rad med kontrings-svep

### Portpaddling

- Du kan memorera och visualisera en fullängdsbana.
- Du kan utföra alla porttekniker i fors klass II.
- Du klarar ett fullängdsååk i fors klass II som höger och vänster C1.
- Du klarar ett fullängdsååk i lag i fors klass II.
- Du klarar ett fullängdsååk i C2 i fors klass II.
- Du kan genomföra valsuppsströmmare i fors klass II-III.

### Forspaddling i klass II-III

- Du kan surfa en våg i minst 20 sekunder.
- Du kan sidsurfa i en vals.
- Du kan hoppa vals.

### Säkerhet

- Du klarar eskimåsvängen till 99 % i K1 och C1 (slalom och störtlopp).
- Du kan bogsera en kanot med hjälp av kosvans.
- Du kan välta upp en annan person som sitter i kanoten upp och ner.
- Du kan kommunikationstecken som används vid forspaddling (se t.ex Erik Jacksons video "Advanced River Running").
- Du kan grundläggande regler som används vid forspaddling i grupp (se Forsinstruktör).

### Dessutom

- Du har deltagit i en tävling i fors klass II-III (kanotslalom).
- Du har övat med andra kanotter i fors klass II-III (störtlopp, freestyle)
- Du har deltagit i en forspaddlingsutflykt i klass III-IV.
- Du har paddlat minst 5 km i störtlopp i fors klass II-III.

### Du kan följande styrketränningsövningar

- Chins
- Dips
- Brutalbänk
- Bänkpress

*Kryssa det du klarat.*



# Nivå 5 - Svart

Under utveckling...



