

EXPERT

- Jag klarar eskimåsväng åt båda håll med händerna
- Jag klarar eskimåsväng åt båda håll med paddel
- Jag gör 10 eskimåsvängar i en kajak på ____ sekunder
- Jag klarar eskimåsväng i slalomkanadensare C1
- Jag gör 10 eskimåsvängar i C1 på ____ sekunder
- Jag klarar eskimåsväng i slalomkanadensare C2
- Jag välter frivilligt i fors klass II och räddar min utrustning
- Jag välter frivilligt i fors klass II och gör eskimåsväng

Jag klarar oplanerade eskimåsvängar

Grattis!

Nu är du expert på eskimåsväng!

Fortsätt öva och utmana dig i nya vattendrag och olika kanotmodeller. När du vet att du alltid kommer upp om du går runt, blir du tryggare och därmed en säkrare kanotist.

www.falukanotklubb.se

ESKIMÅSVÄNGS PASS



Tillhör:







NYBÖRJARE

- Jag vet hur man sitter i en kajak (fot-, knä-, ryggstöd)
- Jag vet hur man sitter i en slalomkanadensare C1, C2
- Jag kan sätta mig i en kajak på djupt vatten
- Jag välter och stannar i kajaken i minst 10 sekunder
- Jag väljer ett kapell anpassat för kajaken och min storlek
- Jag välter med kapell, räknar till 20 och ta bort kapellet
- Jag vet hur man roterar kajaken med höft och knä
- Jag välter helt och vänder upp mig mot bassängkanten



AVANCERAD

- Jag välter, simmar 3 m till kanten och vänder upp mig
- Jag välter utåt, simmar 3 m till kanten, vänder upp mig
- Jag välter helt och vänder upp mig mot en annan kajak
- Jag gör eskimåsväng med en simplatta
- Jag håller balansen i kajak genom att stötta med paddeln
- Jag klarar en eskimåsväng med förberedd position
- Jag klarar en eskimåsväng utan förberedd position
- Jag gör 3 eskimåsvängar i rad med paddel
- Jag gör 3 eskimåsvängar i rad med händerna

Varje person lär sig olika.
Om du har svårigheter, prova olika övningar.
Lycka till och va envis!