

Paddelmärken Kanotslalom



GUL - nivå 1

Namn:	Datum :
-------	---------

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Förberedelser					
Du väljer paddelkläder, paddel och kajak med rätt storlek					
Du ställer in fotstöd i rätt position					
Du hinner byta om och sätta dig på vattnet den tid träningen börjar					
Du kan stretchövningar för att sitta bra i kajaken (baksida låår)					

Slätvatten					
Du sitter korrekt i kajaken med fotstöd, knästöd och rak rygg					
Du sätter dig i kajaken från bryggan					
Du paddlar rakt 200m utan stora korrigeringsdrag					
Du paddlar baklänges 100 m utan stora korrigeringsdrag					
Du roterar kanoten med svep och backsvep					

Port slätvatten					
Du klarar en slalombana med fem portar (start upp, två upp och två ned)					

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

Port fors klass I					
Du paddlar genom två portar nedströms (enkel kombination)					

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

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					

Obs! All paddling sker utan kapell

Forsskalan

Klass I : Strömmande vatten utan vågor

Klass II : Strömmande vatten med små vågor. Inga valsar eller fall.