

Paddelmärken Kanotslalom



GRÖN - nivå 2

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

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Förberedelser					
Du kan stretchövningar för paddling (bak/framsida låår, ljumskar, höftböjare)					

Slätvatten					
Du kan styra din kajak med kontring kl 9 och kl 15 (vertikal paddel)					
Du kan genomföra en sprint med 16 drag					
Du kan genomföra i rad: fem svep, fem backsvep (ej pivot)					
Du kan paddla i en cirkel genom att bara använda insidesbladet					

Port slätvatten					
Du klarar en slalombana med sex portar (två uppströmmare + lätt zigzag)					
Du kan göra en två-drag uppströmmare					
Du kan göra en S-uppströmmare					
Du kan göra en zig-zag med kontra-svep-svep under portkäpp					

Fors klass II					
Du kan göra en utgång och sedan ingång i ett bakvatten utan att vingla					
Du kan traversera utan att tappa höjd					

Port fors klass II					
Du klarar en slalombana med fem portar (start, upp, upp, fram, fram)					

Säkerhet i fors klass II					
Om du välter ofrivilligt utan kapell, tar du dig lugnt ut ur kajaken					
Du känner till risker i en fors och kan förklara hur du undviker dem **					
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					

** Risker: fastna med fötterna, träd/grenar, nedkylning, vajrar, fastna mot en sten

Dessutom - På lugnt vatten eller i fors klass I-II					
Du har övat i olika kanotyper i kanotslalom K1, C1, C2					
Du har övat att paddla med en vingpaddel i störtloppskajak					
Du har testat olika kanotyper: freestyle, sprint, kanotpolo, havskajak					

Obs! All paddling sker utan kapell

Forsskalan

Klass I : Strömmande vatten utan vågor

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