

Paddelmärken Kanotslalom



BLÅ - nivå 3

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

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Föberedelser					
Du kan rekognosera en fors klass II-III, hitta en linje nedför och identifiera potentiella risker (i annan fors än hemmabana)					
Du förstår hur en fors beskrivs med bl.a. orden "vänster", "höger"					
Du är vig nog för att sitta korrekt i kajaken					

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Slätvatten					
Du kan genomföra en sprintserie t.ex. 4x16 drag					
Du behärskar stöttning på ett säkert sätt					
Du kan svänga i slalom med pivot, carving, slajda					
Du kan paddla på kryss 100 m i K1					
Du kan paddla i en cirkel på kryss genom att bara använda insidesbladet					

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Port slätvatten					
Du klarar en sexportsbana och använder dig av kontring i svängarna					
Du kan utföra porttekniken: spinnport					
Du kan utföra porttekniken: endragare					
Du kan utföra porttekniken: merano					

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Fors klass II					
Du klarar en traversering utan drag i strömmen					
Du klarar att paddla uppför en fors klass II					
Du gör en backtraversering utan att tappa höjd					

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Port fors klass II					
Du klarar en lätt sexportsbana, två upp + zigzag, med ett blad (som C1)					
Du kan göra en två-drags uppströmmare					
Du kan göra en S-uppströmmare					
Du kan göra en zig-zag med kontra-svep-svep under portkämp					

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Säkerhet					
Du har övat eskimåsvängen och klarar den ibland (ca 50 %)					
Du fixar kamraträddning på slätvatten (hjälpare och den som blir hjälpt)					
Om du välter ofrivilligt med kapell i fors klass II, tar du dig lugnt ur kanoten och tar hand om din utrustning					
Du kan fånga en kajak som flyter i fors klass II och tar in den till land					
Du kan använda en kastlina i fors klass II-III					

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
Dessutom					
Du känner till grundsäkerhets principer vid en utflykt i fors klass II					
Du vet hur en enkel kanotslalomtävling går till (KM, differensslalom mm)					
Du kan paddla minst 5 km i störtloppkajak och vingpaddel på slätvatten					
Du kan paddla minst 2 km i en sprintkajak och vingpaddel på slätvatten					

Forsskalan

Klass I : Strömmande vatten utan vågor

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

Klass III : Större vågor, enstaka mindre valsar och minimala snälla fall