

Paddle Level 2 SUP

Genauere Beschreibungen zu den einzelnen Punkten sind im Dokument «Lerninhalt» zu finden.

PaddlerIn / Assessor **P** **A**

| Grundvoraussetzungen | | |
|----------------------|--|--|
| Sportgesundheit | Ich bin gesund und körperlich fit genug für das zu erfüllende Level. | |
| Kondition | Meine Kondition reicht für 2 Stunden Fahrt mit einer kurzen Pause auf Zahmwasser 2 oder 3 oder See mit Wind und Wellen. | |
| Gewässer | Ich habe mindestens schon 5 Paddeltouren gemacht, davon 2 längere (ca. 15km) auf Zahmwasser 3 oder See mit Wind und Wellen in den letzten beiden Jahren. Dies habe ich dokumentiert. | |

| Vorbereitung | | |
|-------------------------------------|---|--|
| Bekleidung & Ausrüstung | Ich passe meine Paddelbekleidung den aktuellen Witterungsverhältnissen und der geplanten Tour nach dem Grundsatz «dress for water an not for air and always wear a lifejacket» an. | |
| Auswahl Material: Board & Paddel | Ich kenne den für mich passenden Boardtyp und dessen Grösse und ich weiss, wie ich meine Paddellänge einstellen muss. | |
| Pflege und Kontrolle | Nach dem Gebrauch ist mir klar, wie ich mein SUP pflegen muss und worauf ich bei der Kontrolle, insbesondere bei aufblasbaren Boards, achten muss. | |
| Tourenplanung | Ich habe schon eigene kleine Touren mit Paddlern meines Levels durchgeführt. Mit Gewässerinformationen und Sicherheit kenne ich mich aus und plane mit Umsicht und genügend Reserven. Ich weiss, dass ich auf dem Meer auch die Gezeiten beachten muss. | |
| Transport | Ich beherrsche grundlegende Techniken des Ausrüstungstransportes von und zu Gewässern, sowie das gesundheitsverträgliche Tragen von Board und Paddel. | |

| Technik | | |
|------------------------------------|--|--|
| Ein- und Auswassern Regel 3:1 | Ich kann an verschiedenen Orten (Strand, Hafen, Mole, usw.) sicher Ein- und Auswassern. Ich kenne die Regel 3:1: Mindestens 3m Abstand zum Ufer und eine minimale Wassertiefe von 1m bevor ich aufstehe. | |
| Liegend & kniend paddeln | Ich kann effizient liegend paddeln und weiss, wie ich mich auf mein Paddel legen muss. Ich kann kniend mit oder ohne Paddel paddeln und weiss auch, wann es sinnvoll ist diese Technik einzusetzen. | |
| Gleichgewicht & Standpositionen | Ich kann mich stehend auf dem Board in alle Richtungen bewegen und die verschiedenen Standpositionen funktionell anwenden. Ich finde die optimale Standposition (korrekter Boardtrim). | |
| Boarddrehungen aus dem Stand | Ich kann mein stehendes Board mittels «Crossbow»- und «Pivotturn» effizient um 360° im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn auf der Stelle drehen. | |
| «Forward Stroke» | Ich kann ergonomisch und kräftesparend mit einer Körperrotation (aus der Hüfte) paddeln und die Phasen des «Forward Strokes» funktionell anwenden. | |
| Geradeausfahren und Stoppen | Ich kann eine Strecke von mind. 200m zu einem definierten Punkt in gerader Linie zurücklegen (nur sehr wenig Schlangenlinie) und anschliessend mittels eines «Stop Strokes» innerhalb der Distanz einer Boardlänge vollständig anhalten. | |

| | | | |
|------------------------------|--|--|--|
| Einseitige Paddelführung | Ich kann eine Strecke von mind. 50m ohne Paddelseitenwechsel zu einem definierten Punkt in gerader Linie zurücklegen. Folgende Techniken wende ich dazu an: «C-Stroke», «Canted Forward Stroke», «Draws». | | |
| Rückwärtspaddeln und stoppen | Ich kann eine Strecke von mind. 2 Boardlängen in gerader Linie rückwärts paddeln und anschliessend effizient stoppen. Folgende Techniken wende ich dazu an: «Reverse», «Backwards» («Reverse» & «Dynamic Crossdraw»), «Forward Stroke». | | |
| Paddeln einer liegenden 8 | Ich kann eine liegende 8 flüssig und in zügigem Tempo paddeln und brauche nur wenig Raum, um die Drehungen auszuführen (Dimension der liegenden 8: ca. 20 x 6m). Dazu wende ich den «Crossbow Turn» und anschliessend den «Pivot Turn») beidseitig an. | | |
| Board seitwärts verschieben | Ich bin in der Lage mein Board seitwärts um mind. 2m zu verschieben ohne das sich Bug oder Heck in die Bewegungsrichtung drehen. Folgende Techniken wende ich dazu an: «Draw Stroke», «Sculling». | | |
| Paddelstütze / Braces | Ich kann mich in heiklen Situationen mittels «High Brace» und «Low Brace» in vielen Fällen vor einem Sturz retten und kenne die Technik des «Recovery Bracing» beim «Pivotturn». | | |

Sicherheit

| | | | |
|------------------------|--|--|--|
| Schwimmweste/PFD | Ich trage immer eine passende Schwimmweste, welche den Normen entspricht und weiss, worauf ich beim Tragen der Weste achten muss. | | |
| Einsatz einer Leash | Ich kenne den korrekten Umgang mit einer Leash und weiss, wann und wie ich welche Art von Leash verwenden kann. | | |
| Gefahren auf Gewässern | Ich kann potenzielle Gefahren (wie z.B. Wetter, Wind, Wassertemperatur, Schiffsverkehr, Strömungen) während einer Tour frühzeitig erkennen. | | |
| Selbstrettung | Nach einem Sturz kann ich eine Selbstrettung durchführen. Ich behalte das Paddel unter Kontrolle, schwimme zum SUP und kann mich selbständig in die Grundposition bringen. Ich kenne die Technik des Board-Flip, um mein Brett bei Bedarf wieder umzudrehen. | | |
| Fremdrettung | Ich kann die Fremdrettung mittels Board-Flip anwenden und kenne verschiedene Abschlepptechniken. | | |

Umwelt

| | | | |
|---|---|--|--|
| Rechtliches und Grundregeln des naturverträglichen Paddelns | Ich kenne die Grundregeln im Paddelsport und verhalte mich entsprechend. Zudem sind mir die wichtigsten Befahrungsregeln (Schutzzonen, Fahrverbote, Vortrittsregeln und Sturmwarnung) bekannt und ich kann diese selbstständig wiedergeben. | | |
| Ein- und Auswassern | Ich kann situationsgerecht unter Beachtung der Regel 3:1 Ein- und Auswassern, ohne dass mein Material oder das Ufer Schäden davontragen. | | |
| VKS-Merkblatt | Ich habe das VKS-Merkblatt SUP erhalten und kenne dessen Inhalt und verhalte mich dementsprechend. | | |

Bemerkungen

| |
|--|
| |
|--|

| | Paddlerin/Paddler | Assessor |
|-----------------------------|-------------------|----------|
| SKV-Nummer (wenn vorhanden) | | |
| Name | | |
| Vorname | | |
| Datum/Unterschrift | | |