



Dieser Paddelpass gehört

.....

Vorwort

Aus irgendeinem Grund bist du bei diesem Sport gelandet. Irgendetwas muss dich daran fasziniert haben. Aber wir wissen, wie es dir geht. Wenn man etwas Neues anfängt, hat man von Anfang an ein genaues Bild, wohin man will. Aber der Weg dorthin ist meistens nicht so klar. Im Fall des Kajaks willst du genauso gut werden wie deine Vorbilder. Der Start ist ja noch leicht, da heisst es einfach einmal drauf los und irgendwie klappt es schon. Aber ab dem Zeitpunkt, wo du mehr eintauchst, merkst du, es gibt ganz viele Themen, die wichtig sind, wie Material, Strömungen, Sicherheit und vieles mehr. Es ist eben nicht mehr nur das klare Bild von „einfach-nur-amFluss-paddeln“. Das ist auch gut so. Wie jeder Sport ist auch der Kanusport sehr komplex, aber nicht so kompliziert. Damit du immer genau weisst, was du noch lernen kannst, habe wir dir diesen kleinen Pass zusammengestellt. Damit kannst du dich selber einschätzen und herausfinden, wo du gerade stehst und wo du dich noch verbessern kannst.

Der Kanu-Club-Pass

1 Dein Ziel

Entscheide dich zuerst, auf welchen Gewässern du paddeln möchtest. Lies dir Profile durch und schaue, welches Ziel am besten zu dir passt. Die Ziele sind nach Flüssen benannt, die wir als Club regelmässig ansteuern. Sie repräsentieren alle Flüsse mit demselben Schwierigkeitsgrad. Es gibt daher folgende Ziele:

Rhein (bis Zahmwasser III)

Ardèche (bis Wildwassser II)

Vorderrhein (bis Wildwasser III)

Jedes Ziel besteht aus mehreren unterschiedlichen Modulen, die aufeinander aufbauen. Solltest du dich z.B. für das Ziel Vorderrhein entscheiden, musst du vorher alle (Basic-)Module der Ziele Rhein und Ardèche absolvieren.

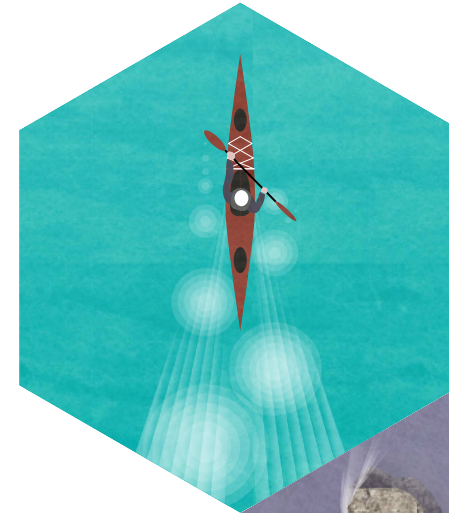
2 Dein Fluss

Im zweiten Teil siehst du ein Fluss als Karte. Jedes Sechseck ist ein Modul. Links beginnt der Fluss und daher auch mit dem ersten Modul für Einsteiger. Umso weiter „flussabwärts“ du gehst, umso fortgeschrittener werden sie. Die Anordnung der Module zeigt die ideale Reihenfolge, wie du die verschiedenen Themen lernen solltest. Natürlich ist das nicht immer ganz möglich, weswegen du die Reihenfolge auch unter gewissen Voraussetzungen anpassen kannst. Wenn du dir den Fluss auf der Karte ansiehst, wirst du bemerken, dass es einen dunkleren Bereich gibt. Das ist die Hauptströmung. Das sind alle Basic-Module. Diese sind Voraussetzung, um dich auf dem jeweiligen Fluss sicher zu fühlen. Die helleren Bereiche, die Kehrwasser, sind zusätzliche Module, um dich noch besser und erfahrener in deinem Bereich zu machen. Manche Module setzen andere Module voraus. Hältst du dich an die Reihenfolge der Karte wirst du keine Probleme haben. Interessiert dich trotzdem ein späteres Modul, dann schaue im nächsten Teil, ob du die Voraussetzungen erfüllst.

3 Dein Standort

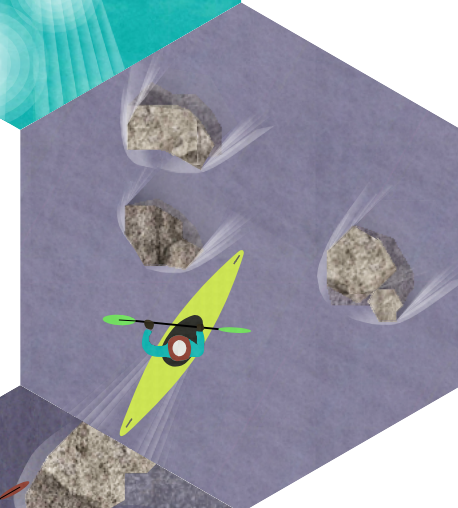
Hier siehst du alle Module aufgelistet. Du kannst sehen, welche Module die Voraussetzung für andere Module sind. Du findest dort aber auch immer einige Fragen bzw. Aussagen zu dem jeweiligen Thema. Mit diesen kannst du dich selber einstufen. Kannst du alles positiv beantworten, dann hast du dieses Modul absolviert. Fällt es dir schwer, dann frage deine*n Trainer*in, ob er*sie es mit dir üben kann. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du die Antwort weisst oder du das Geforderte wirklich kannst, dann frage deine Trainer*innen. Sie werden dir sicher weiterhelfen können.

AUF WELCHEN FLÜSSEN
WILLST DU PADDELN?
ENTSCHEIDE DICH FÜR
EIN PERSÖNLICHES ZIEL!

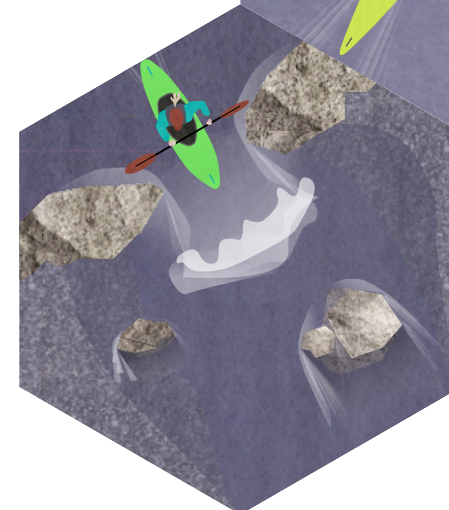


Rhein

Ardèche



Vorderrhein



Welchen Fluss willst du paddeln können? - **Dein Ziel**



Erkennst du dich in der Beschreibung wieder? Dann ist es sicher das richtige Ziel für dich. Besuchst du alle dazugehörigen Module, wirst du dich auf allen Zahmwasserflüssen (bis ZW III) und Seen sicherfühlen. Deinem Wanderkajakabenteuer steht nichts mehr im Weg.

Rhein

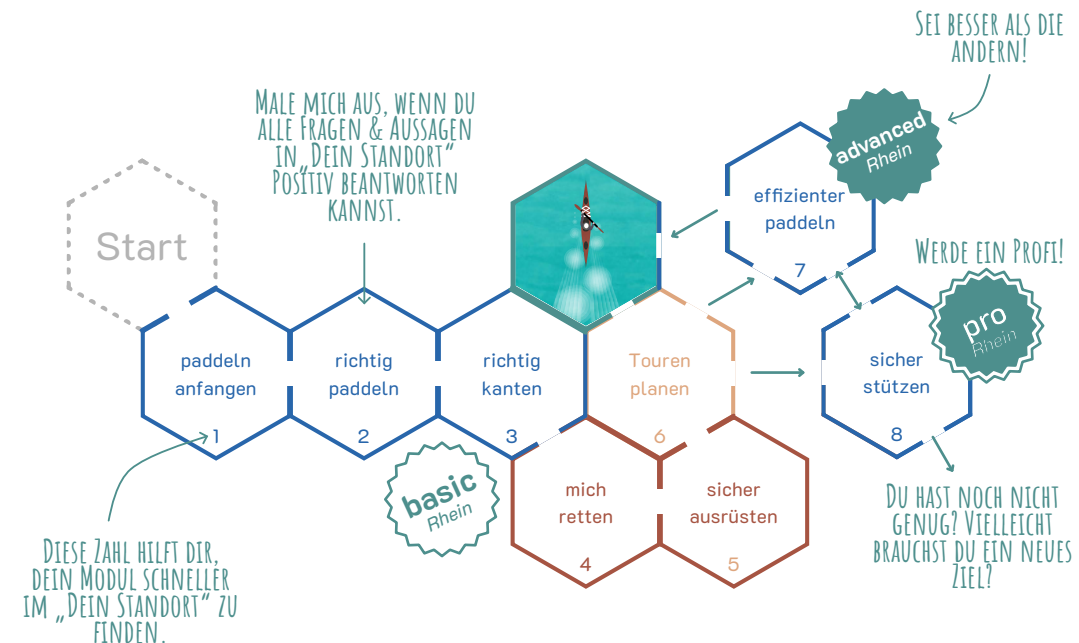
KREUZE MICH AN, WENN DU AUF MIR GEPADDELT BIST.

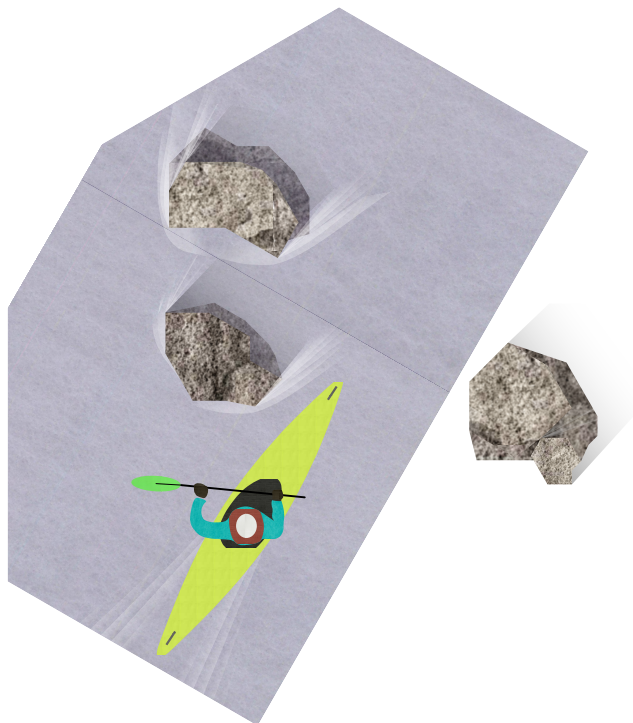
Gewässer für dich:

- ___ Rhein Basel
- ___ Doubs Goumois - St. Ursanne
- ___ Brienzersee
- ___ Zürichsee
- ___ Bodensee
- ___ Vierwaldstättersee

ES GIBT NOCH VIEL MEHR. ENTDECKE SIE ALLE!

Jedes Mal, wenn du den Rhein siehst, juckt es dich in den Fingern. Am liebsten würdest du dir gleich im Bootshaus ein Kajak nehmen und am Rhein lospaddeln. Manchmal möchtest du richtig schnell am Fluss sein und zählst jede einzelne Sekunde. An anderen Tagen paddelst du nur so gemütlich vor dich hin, genießt die Ruhe am Fluss und beobachtest das städtische Treiben am Ufer. Wenn du mehr Zeit hast, machst du auch gerne einmal Ausflüge an nahe gelegene Seen. Körperliche Fitness und Gesundheit stehen bei dir klar im Vordergrund. Lange Fahrten mit konstantem Paddeln sind daher kein Problem für dich.





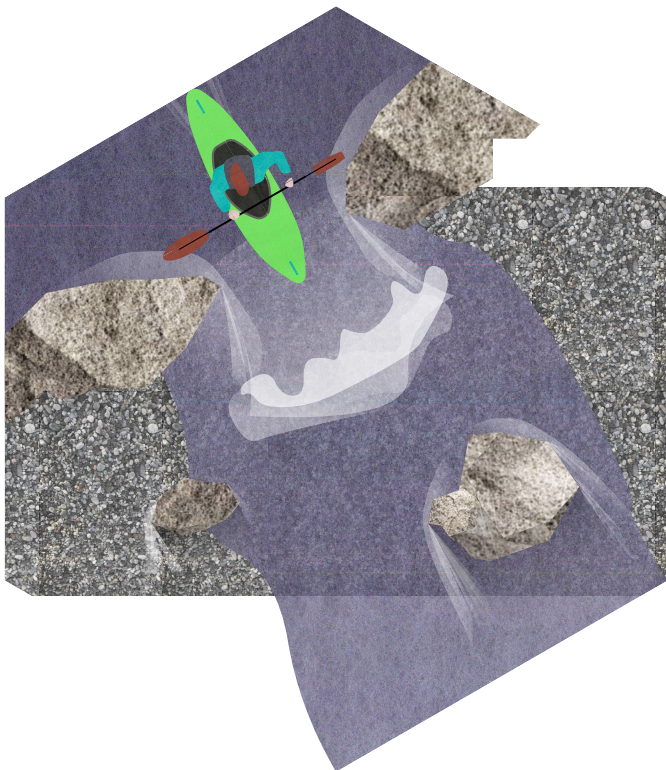
Ausdauernd paddeln ist manchmal nett. Trotzdem brauchst du auch ein bisschen mehr Abenteuer, aber immer in einem kontrollierten Rahmen und Schritt für Schritt. Daher gehst du ab und zu nach Huningue auf den Wildwasserkanal. Dort möchtest du dir deine Angst vorm Kentern im Wildwasser nehmen. Wenn es an die Reuss geht, überlegst du nicht lange und hältst dir den Tag frei. Bei schwierigeren Flüssen zögerst du noch, weil du deinem Können noch nicht so ganz traust. Trotzdem möchtest du wissen, ob schwere Flüsse etwas für dich sein könnten.

Wählst du dieses Ziel, wirst du die Zahmwasserflüsse verlassen und dich langsam auf schwierigere Wildwasserbäche begeben. Der ideale Ort für ein solches Training ist der künstliche Wildwasserkanal in Huningue. Dort lernst du mit Strömungen umzugehen, aber auch die Angst vor dem Wildwasser zu verlieren.

Ardèche

- Gewässer für dich: **ES GIBT NOCH VIEL MEHR. ENTDECKE SIE ALLE!**
- Ardèche,
 - Le Pont d'Ar-St Martin d'Ardèche
 - Reuss, Bremgarten - Mellingen
 - Thur, Thurbummel
 - Aare, Thun - Bern
 - Birs, Reinacher Heide - Birskopf
 - Hinterrhein,
 - Fürstenausbruck - Reichenau
 - Parc des Eaux Vives, Huningue

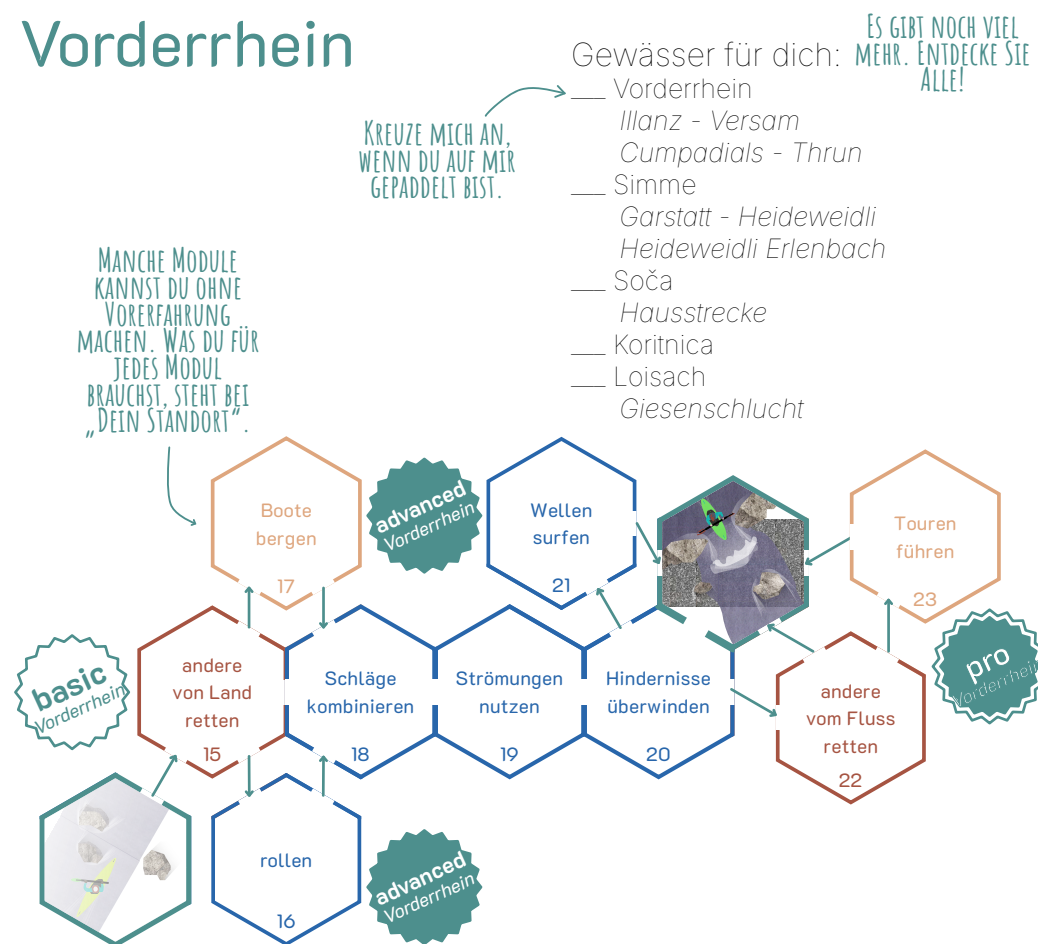




Wenn du über eine Brücke fährst, wirst du langsamer, schaust hinunter und überlegst, ob der Fluss paddelbar wäre. Du bist ständig auf der Suche nach einem neuen Abenteuer. Du liebst die Härte des Wassers, aber spielst auch gerne damit. Du forderst dich mental gerne und möchtest lernen, ruhig zu bleiben, wenn möglichst viele Eindrücke auf dich einströmen. Daher wählst du in leichten Flüssen immer die Linie, die dich am meisten fordert. Du weisst, dass du solche Flüsse nicht alleine befahren kannst. Daher versuchst du ständig andere Clubmitglieder*innen zu begeistern, sich zu steigern. Da du dir der Gefahren am Fluss bewusst bist, versuchst du bei allen Sicherheitstrainings dabei zu sein.

Klingt das nach dir? Dann wähle das hier als dein persönliches Ziel. Hier gibt es keine Grenzen nach oben. Mit dem Abschluss wirst du Wildwasser III mit Leichtigkeit bewältigen und deine Trainer*in beim Absichern und Durchführen von Touren unterstützen können. Dieses Ziel ist sicher nicht das Ende, aber eine gute Basis für alle weiteren Schwierigkeitsgrade.

Vorderrhein



Was kann ich alles lernen? - **Dein Fluss**

DER DUNKLE BEREICH IST
DER HAUPTSTROM. DAS IST
DER KÜRZESTE WEG, UM
AN DEIN ZIEL ZU
KOMMEN.



___ Ich kann mein Boot korrekt einstellen.

___ Ich kann alleine in mein Boot ein- und aussteigen.

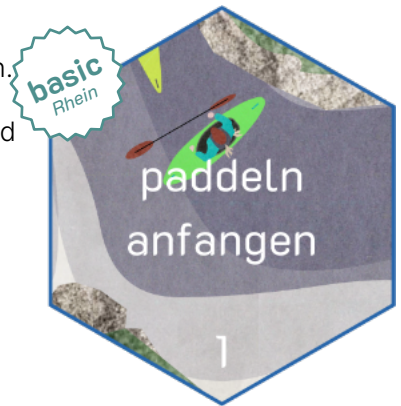
___ Ich halte mein Paddel richtig.

___ Ich trage die richtige Sicherheitsausrüstung.

___ Ich steige ohne Panik nach einer Kenterung aus dem Boot aus.

___ Ich weiss, was die Gefahren im Fluss sind, und ich meide sie.

___ Ich schwimme richtig im Fluss oder Wildwasser.



Voraussetzungen
keine

DU BIST DIR NICHT GANZ SICHER? DANN FRAGE DEINE*IN TRAINER*IN, OB DU RICHTIG LIEGST.

Wie gut bin ich eigentlich? - **Dein Standort**

Voraussetzungen

___ paddeln anfangen 1

KREUZE MICH AN, WENN DU ES KANNST!



___ Ich kann über 10 Schläge geradeaus fahren.

___ Ich kann über 10 Schläge rückwärts gerade ausfahren.

___ Ich weiss, auf welcher Position mein Paddel sein muss, um einen effizienten Bogenschlag zu machen.

___ Ich weiss, wie mein Oberund Unterkörper meinen Bogenschlag unterstützen kann.

___ Ich kann vor einem Ziel anhalten.

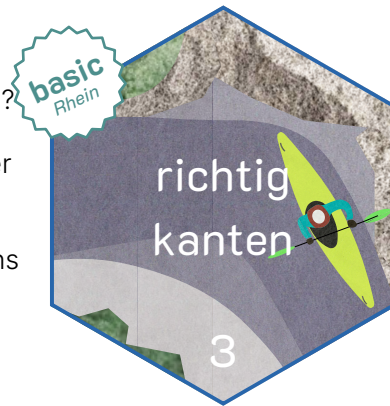
DU WEISST DIE ANTWORT? DANN VERSUCHE, ES AUCH ANZUWENDEN.

___ Welche Position hat mein Becken (Hüfte) bei einer aufrechten Haltung?

___ Welche Position hat mein Oberkörper beim Kanten?

___ Ich kann beide Kanten für mindestens 10 Sekunden halten.

___ Ich kann mindestens 10 Schläge jeweils auf beiden Kanten fahren.



Voraussetzungen
___ richtig paddeln 2

___ Nach welchen Temperaturen wähle ich meine Kleidung?

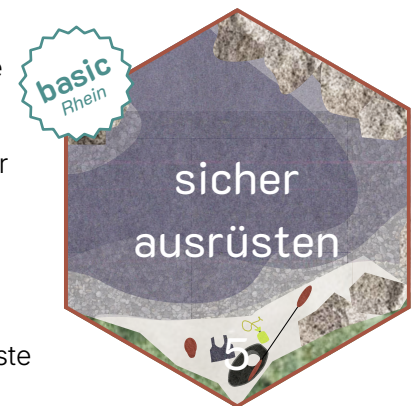
___ Welche Ausrüstung muss ich immer dabei haben?

___ Welche Sicherheitsanforderungen muss ein Wurfsack haben?

___ Was muss ich bei der Schwimmweste beachten?

___ Was muss ich beim Helm beachten?

___ Was muss ich bei meinen Schuhen beachten?



Voraussetzungen
keine

HIER KANNST DU AUCH MITMACHEN, EGAL WO DU GERADE AUF „DEINEM FLUSS“ BIST.

Voraussetzungen
___ paddeln anfangen 1

___ Was ist die sicherste Position im Boot?

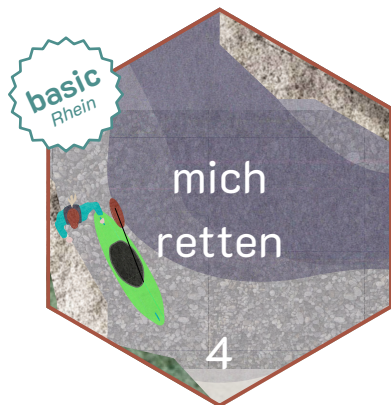
___ Was darf ich beim Schwimmen in der Hauptströmung niemals tun?

___ Welche Möglichkeiten habe ich gegebenenfalls, die*den rettende*n Kajaker*in zu unterstützen?

___ Ich kann mich über einen T-Rescue retten.

___ Ich weiss, wie ich mit einem Wurfsack gerettet werden kann.

___ Wie entleere ich mein Kanu richtig?



Voraussetzungen
keine

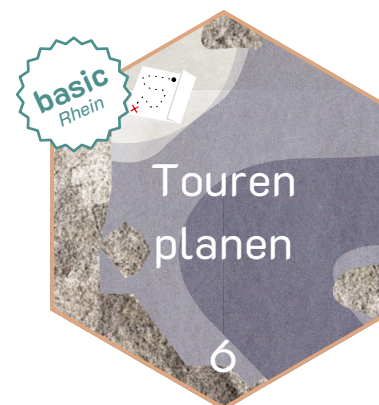
___ Wie viele Kajaker*innen braucht es für eine Tour?

___ Wie stelle ich fest, ob die Tour/der Fluss für meine Gruppe und mich geeignet ist?

___ Welche 3 Faktoren muss ich dabei beachten?

___ Was muss ich unbedingt bei jeder Tour einplanen?

___ Ich kann mein Material sicher auf einem Fahrzeug verstauen.

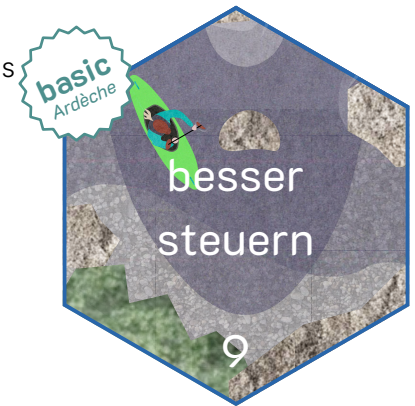


- ___ Ich kann mit mehreren Techniken gerade ausfahren.
- ___ Wann wende ich die verschiedenen Techniken an?
- ___ Ich kann abschätzen, wie viele Paddelschläge ich brauche, um ein Ziel zu erreichen?



Voraussetzungen
___ richtig paddeln 2

- ___ Ich kann auf der Innenkante im Kreis fahren (beide Richtungen).
- ___ Ich kann auf der Aussenkante im Kreis fahren (beide Richtungen).
- ___ Ich kann einen Kreis fahren mit nur einem Padelblatt.
- ___ Ich kann einem Hindernis durch seitliches Versetzen schnell ausweichen.
- ___ Ich kann mich über seitliches Versetzen in eine gute Position bringen.

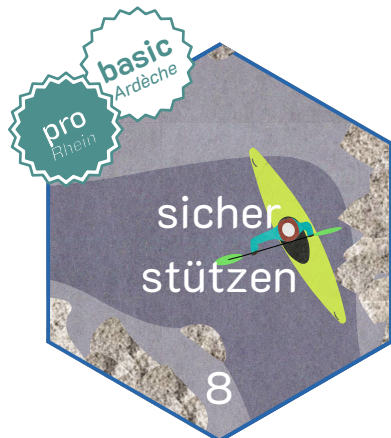


Voraussetzungen
___ richtig paddeln 1
___ richtig kanten 3

DU WEISST DIE ANTWORT?
DANN VERSUCHE, ES AUCH
ANZUWENDEN.

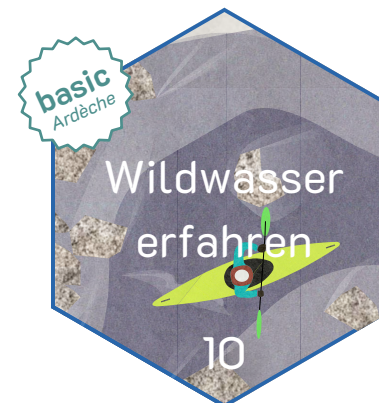
Voraussetzungen
keine

- ___ Welche Padelstütze ist gesünder für meine Schulter?
- ___ Auf was darf ich auf keinem Fall bei der Stütze vergessen?
- ___ Wo sind meine Ellenbogen bei einer hohen Padelstütze?
- ___ Wo sind meine Ellenbogen bei einer tiefen Padelstütze?
- ___ Ich beherrsche alle Padelstützen.



Voraussetzungen
___ besser steuern 9

- ___ Wo ist der beste Ort, um im Wildwasser ein- und auszusteigen?
- ___ Was ist ein Kehrwasser?
- ___ Was ist eine Kehrwasserlinie?
- ___ Welche drei Dinge brauche ich, um sicher aus einem Kehrwasser zufahren?
- ___ Welche drei Dinge brauche ich, um in ein Kehrwasser zu kommen?
- ___ Ich habe meine ersten Paddelschläge auf Wildwasser gemacht.
- ___ Ich weiss, was ich tun muss, wenn ich gegen einen Stein gedrückt werde.



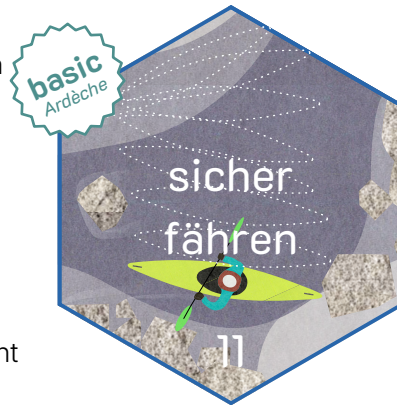
___ In welchen Situationen braucht man im Kanusport eine Fährre?

___ Was kann mir das Fahren vereinfachen?

___ Ich kann auf mehrere Weisen traversieren.

___ Ich kann hinter einer Welle entspannt traversieren.

___ Ich kann einen Richtungswechsel während meiner Fährre machen.



Voraussetzungen
___ Wildwasser erfahren 10

___ Welche Möglichkeiten gibt es, aus dem Kehrwasser auszufahren?

___ Wo kann man am besten im Kehrwasser ausfahren?

___ Was muss ich beim Ausfahren flussaufwärts beachten?

___ Ich komme mit drei verschiedenen Techniken sicher aus einem Kehrwasser in die Strömung.



Voraussetzungen
___ Wildwasser erfahren 10

___ besser steuern 9

Voraussetzungen

___ Wildwasser erfahren 10

___ besser steuern 9

___ Welche Möglichkeiten gibt es, in ein Kehrwasser einzufahren?

___ Wo ist der sicherste Ort, um in ein Kehrwasser einzufahren?

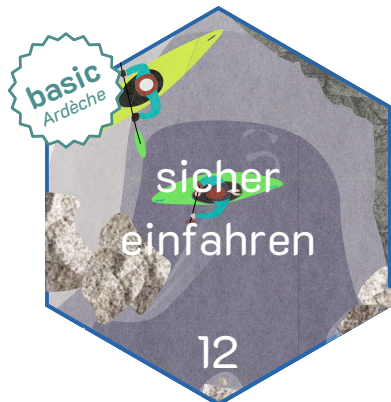
___ Warum lande ich manchmal so weit strömungsabwärts im Kehrwasser?

___ Ich kann sicher am Fluss anhalten.

___ Ich kann mich länger in einem Kehrwasser aufhalten.

___ Ich kann in ein mir vorgegebenes Kehrwasser einfahren.

WER KANN MIR EIN KEHRWASSER VORGEHEN?
EIN*E ERFAHRENE*E PADDLER*IN WIRD DIR EIN KEHRWASSER AUSSUCHEN, DAS DICH FORDERT, ABER NICHT ÜBERFORDERT.



Voraussetzungen

keine

HIER KANNST DU AUCH MITMACHEN, EGAL WO DU GERADE AUF DEINEM FLUSS BIST.



___ Was ist der Unterschied zwischen einer Welle und einer Walze?

___ Was ist ein „Loch“?

___ Wie erkenne ich den Unterschied zwischen einer Walze oder einer Welle vom Fluss aus?

___ Wann wird es gefährlich, wenn Wasser gegen ein Hindernis gedrückt wird?

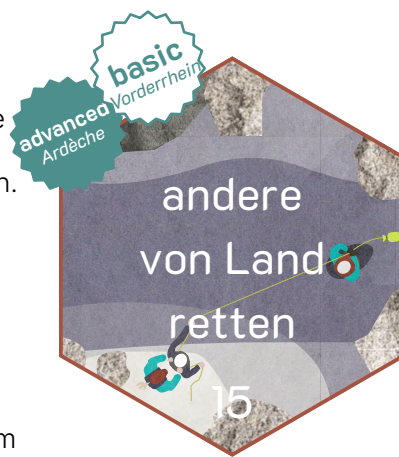
___ Wie rette ich mich aus einer Walze?

___ Ich habe mindestens 3-mal im Zuge einer Übung eine Person mit dem Wurfsack aus dem Wasser gezogen.

___ Ich kann zu zweit sicher durch den Fluss wahren.

___ Ich kann eine Gruppe anweisen, sicher durch den Fluss zu wahren.

___ Ich kann anderen Kajaker*innen vom Land aus unterstützen, eine*n Schwimmer*in zu retten.



Voraussetzungen

___ mich retten 4

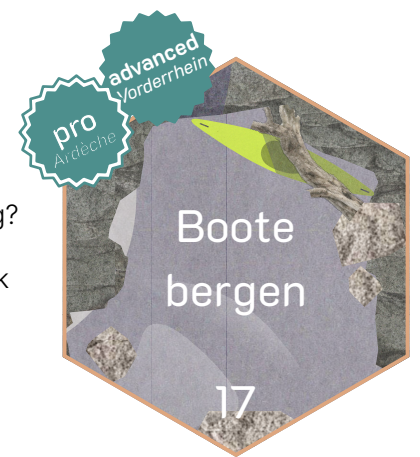
___ sicher ausrüsten 5

___ Was ist der Unterschied zwischen „retten“ und „bergen“?

___ Wie erkenne ich einen Flaschenzug?

___ Ich kann einen Achterknoten, Prusik und einen Halbmastwurf.

___ Was darf ich niemals bei einer Bootsbergung machen?



Voraussetzungen

keine

HIER KANNST DU AUCH MITMACHEN, EGAL WO DU GERADE AUF „DEINEM FLUSS“ BIST.

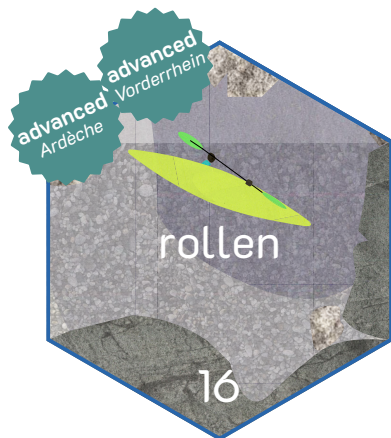
Voraussetzungen

___ sicher stützen 8

___ Ich kann sicher im Flachwasser (Swimming Pool, See,...) auf einer Seite rollen.

___ Ich kann in einer leichten Strömung im Fluss rollen.

___ Ich kann in den meisten Fällen sicher auf einer Seite rollen.



Voraussetzungen

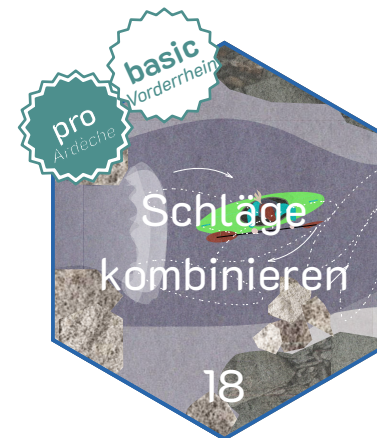
___ sicher einfahren 12

___ Sicher ausfahren 13

___ Ich kann mein Boot mit zwei unterschiedlichen Paddelkombinationen rotieren.

___ Ich kann ein Kehrwasser mit zwei unterschiedlichen Paddelkombinationen ausfahren.

___ Ich kann zwei unterschiedliche Paddelkombinationen zum Ansteuern & Einfahren ins Kehrwasser benutzen.



ES GIBT MEISTENS MEHR ALS ZWEI PADDELKOMBINATIONEN! VIELLEICHT KENNST DU JA NOCH MEHR.

DU BIST NICHT SICHER, WAS GEMEINT IST? DANN REDE MIT DEINEN TRAINER*INNEN.

___ Ich nutze Strömungen, um flussaufwärts zu kommen.

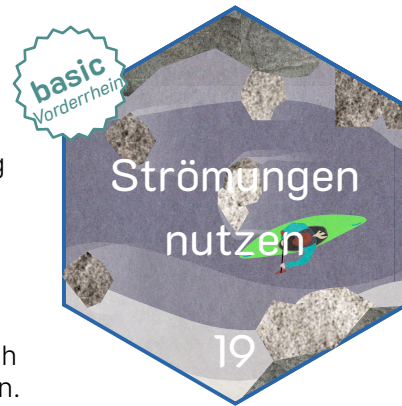
___ Ich kann selber einen sicheren Weg durchs Wildwasser (II&III) finden.

___ Ich kann mit möglichst wenig Schlägen traversieren.

___ Ich kann eine Welle nutzen, um mich abzubremesen und neu auszurichten.

___ Eine vorgegebene Route zu fahren, fällt mir nicht schwer.

WER KANN MIR EIN ROUTE VORGEHEN?
EIN*E ERFAHRENE*R PADDLER*IN WIRD DIR EINE ROUTE AUSSUCHEN, DIE DICH FÖRDERT, ABER NICHT ÜBERFÖRDERT.



Voraussetzungen

___ Wasser verstehen 14

___ Schläge kombinieren 18

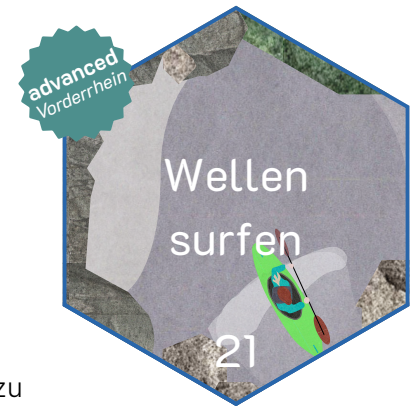
___ Ich kann sicher aus einem Kehrwasser surfen.

___ Ich kann erkennen, welche Wellen sich zum Surfen eignen

___ Ich kann gelenkesschonend in der Welle stütze, um ein kentern zu verhindern.

___ Ich weiss, wann ich lieber rolle als zu stützen.

___ Ich weiss, wie ich reagiere, wenn mich eine Welle nicht gleich nach einer Kenterung auswirft.



Voraussetzungen

___ sicher fahren 11

___ sicher ausfahren 13

___ Strömungen nutzen 19

Voraussetzungen

___ Wasser verstehen 14

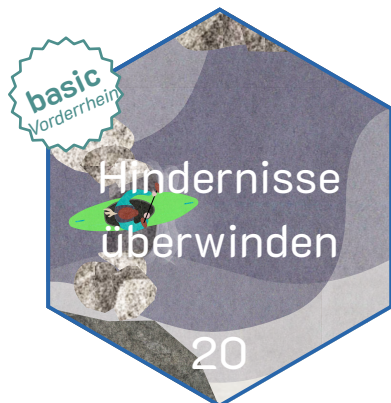
___ Schläge kombinieren 18

___ Nach welchen 3 Möglichkeiten muss ich im Wildwasser (II-IV) suchen, um sicher flussabwärts zu kommen?

___ Ich kann über Kanten boofen?

___ Ich kann durch eine Welle und eine Walze traversieren.

___ Ich kann mich aus einer Walze befreien, ohne zu kentern.



Voraussetzungen

___ andere von Land retten 15

UM JEMANDEN AUS EINEM WILDWASSERFLUSS ZU RETTEN, BRAUCHT ES VIEL ÜBUNG!



___ Ich weiss, wie ich mich verhalte, wenn eine Person gekentert ist.

___ Ich kann eine*n gekenterte*n Kajaker*in mit T-Rescue retten.

___ Ich kann eine*n Schwimmer*in im Wildwasser II - III sicher an Land bringen.

___ Ich kann gekenterten Kajaker*innen wieder ins Boot helfen, ohne an Land zu gehen (im Zahmwasser oder im Kehrwasser).

___ Ich kann ein Boot im Wildwasser II-III effizient ans Ufer bringen.

___ Ich kann eine „Hand Gottes“ anwenden.

WAS IST DAS?

___ Welche Ausrüstung muss ich als Tourenleiter*in dabei haben?

___ Was muss ich berücksichtigen und einplanen, wenn ich eine Tour organisiere?

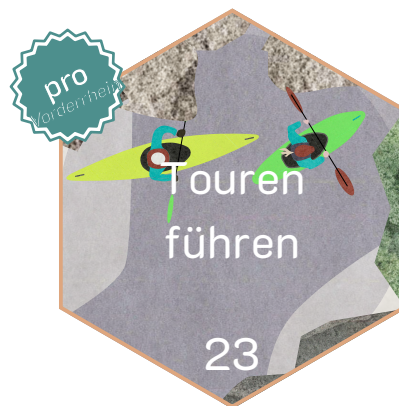
___ Ich kann Anfänger*innen eine gute Linie vorfahren.

___ Was muss ich tun, bevor es aufs Wasser geht?

___ Wie teile ich die Gruppe ein?

___ Wie kann ich verhindern, dass es mehrere Schwimmer*innen gleichzeitig gibt?

___ Wann steige ich nach einer Tour aus dem Kajak aus?



Voraussetzungen

___ Touren planen 6

___ Strömungen nutzen 19

___ Hindernisse Überwinden 20

___ andere vom Fluss retten 22

DU ÜBERNIMMST HIER SEHR
VIEL VERANTWORTUNG,
DESHALB MUSST DU AUCH
VIEL ERFÜLLEN.

Du hast alles abgehakt?

Du hast sicher auf deinem Weg hierin gemerkt, wie vielschichtig dieser Sport ist. Wahrscheinlich bist du jetzt froh, wenn wir dir sagen, dass es auch noch nicht vorbei ist. Dieser Pass hat dich optimal fürs Wildwassersportarten in unserem Kanuverein vorbereitet. Der Wildwassersport – nicht nur Kajak – bietet viel mehr. Du hast nun das perfekte Fundament für andere Wildwassersportarten. Du kannst dich einmal in ein Slalomboot oder ein Abfahrtsboot beweisen. Oder du versuchst dich einmal in einem Kanadier, alleine oder doch zu zweit. Hast du Lust auf mehr Teamsport, dann kann Rafting etwas für dich sein. Teamsport klingt gut, aber doch nicht in einem Boot? Naja vielleicht probierst du mal Kanupolo. Oder doch mehr Akrobatik im Freestylekajak? Man erzählt sich, dass man auch Flüsse mit dem SUP hinunterkommt. Vielleicht ist das etwas für dich.

Allein durch diesen kleinen Umriss des Fluss- und Wildwassersports merkst du, dass dir so schnell nicht langweilig wird. Der Kanusport ist so vielseitig wie seine Fortbewegungsmittel. Probiere einfach alle aus. Die Erfahrung, die du mit ihnen sammelst, werden dir auch bei deiner Kerndisziplin helfen.

Wir wünschen dir viel Spaß!

Wie kann ich mir das Alles merken? - **Deine Notizen**