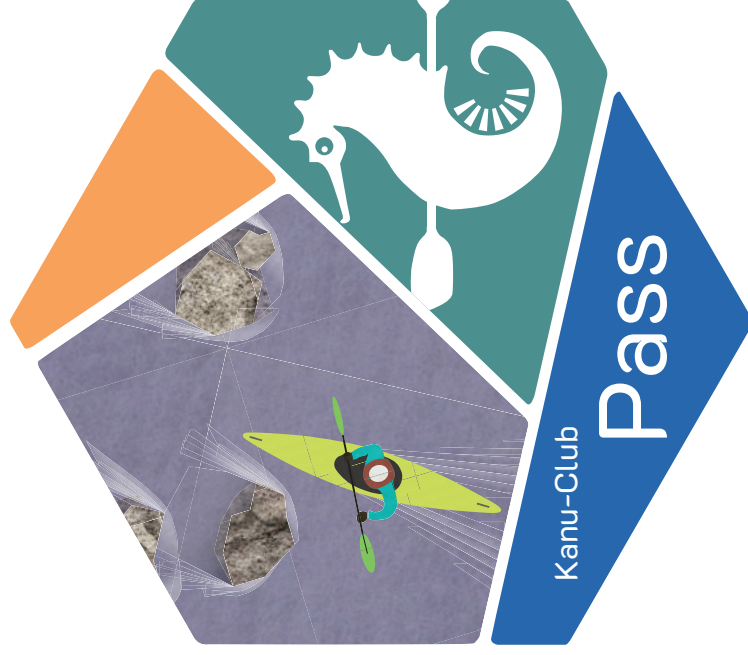




Dieser Paddelpass gehört

.....

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

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.

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 Wildwasser 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.

Der Kanu-Club-Pass

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 Wildwasserfahren in unserem Kanuverein vorbereitet. Der Wildwatersport – nicht nur Kajak – bietet viel mehr. Du hast nun das perfekte Fundament für andere Wildwatersportarten. 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 alles aus. Die Erfahrung, die du mit ihnen sammelst, werden dir auch bei deiner Kerndisziplin helfen.

Wir wünschen dir viel Spass!

— 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.

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 schau 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.

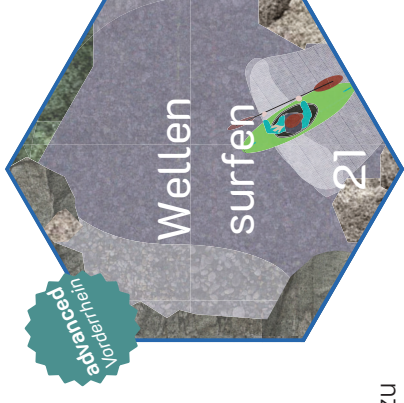
— Ich kann sicher aus einem Kehrwasser surfen.

— 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

Welchen Fluss willst du paddeln können? - Dein Ziel

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 Kajakler*in mit T-Rescue retten.

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

— Ich kann gekenterten Kajakler*innen wieder ins Boot helfen, ohne an Land zu gehen (im Zahnwasser oder im Kehrwasser).

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

— Ich kann eine „Hand Gottes“ anwenden.

— WAS IST DAS?

— 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 abzubremsen und neu auszurichten.

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

Voraussetzungen
— Wasser verstehen 14

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

Voraussetzungen

— Wasser verstehen 14

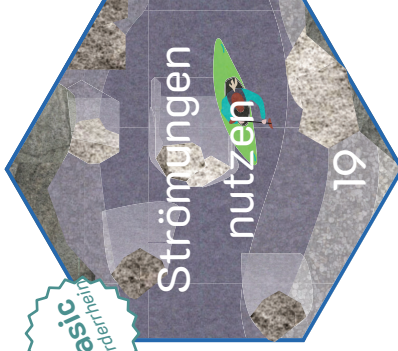
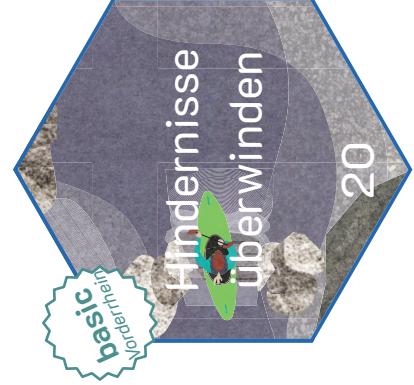
— Schläge kombinieren 18

— 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.

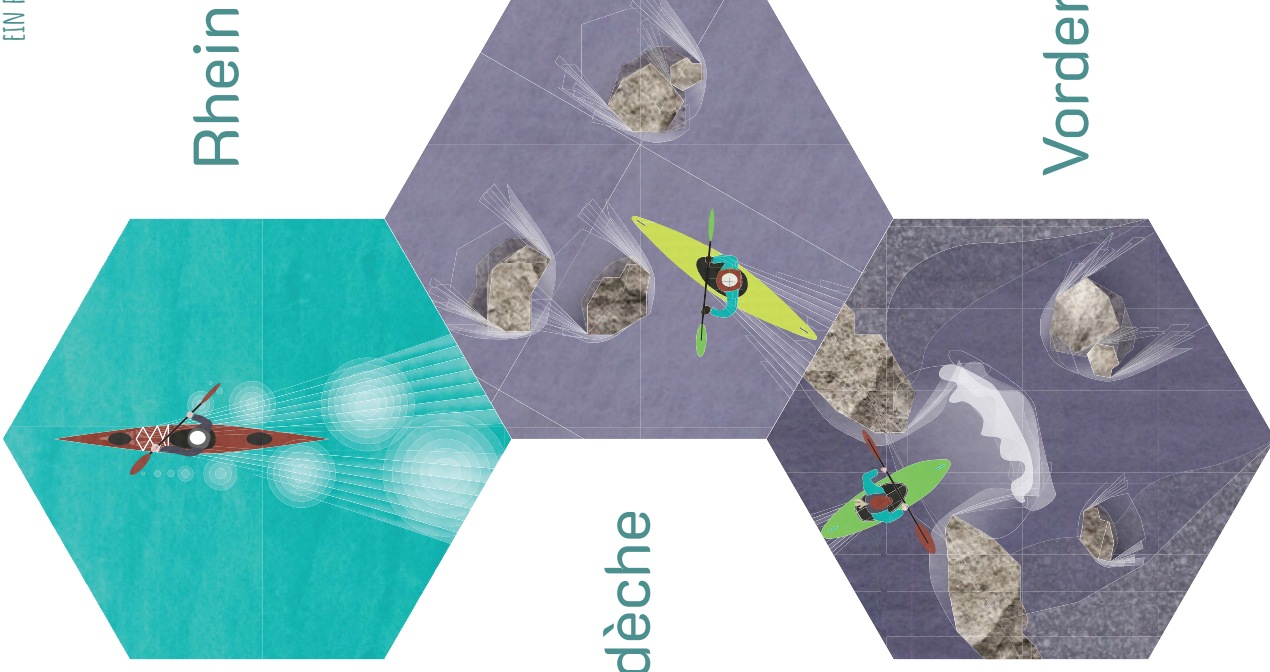


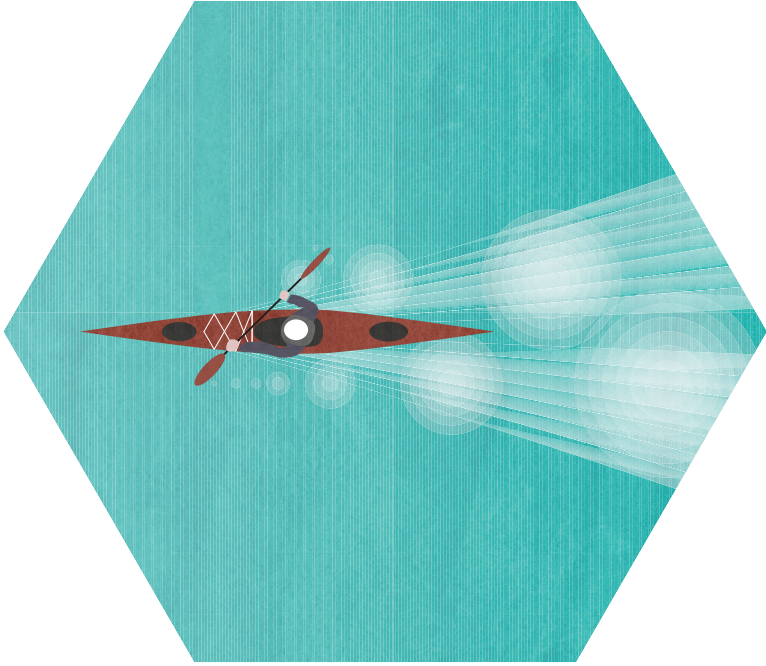
Ardèche

Rhein

Vorderrhein

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





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.

- 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

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

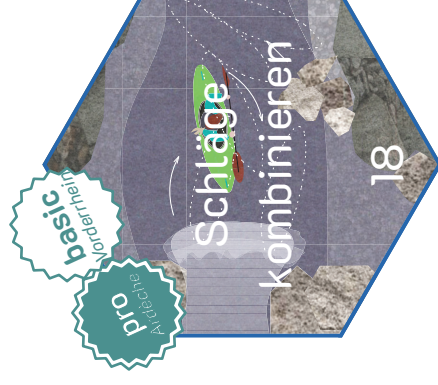
Voraussetzungen

- sicher einfahren 12
- Sicher ausfahren 13

- Ich kann mein Boot mit zwei unterschiedlichen Padelkombinationen rotieren.
- Ich kann ein Kehrwasser mit zwei unterschiedlichen Padelkombinationen ausfahren.
- Ich kann zwei unterschiedliche Padelkombinationen zum Ansteuern & Einfahren ins Kehrwasser benutzen.

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

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



- 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

Rhein

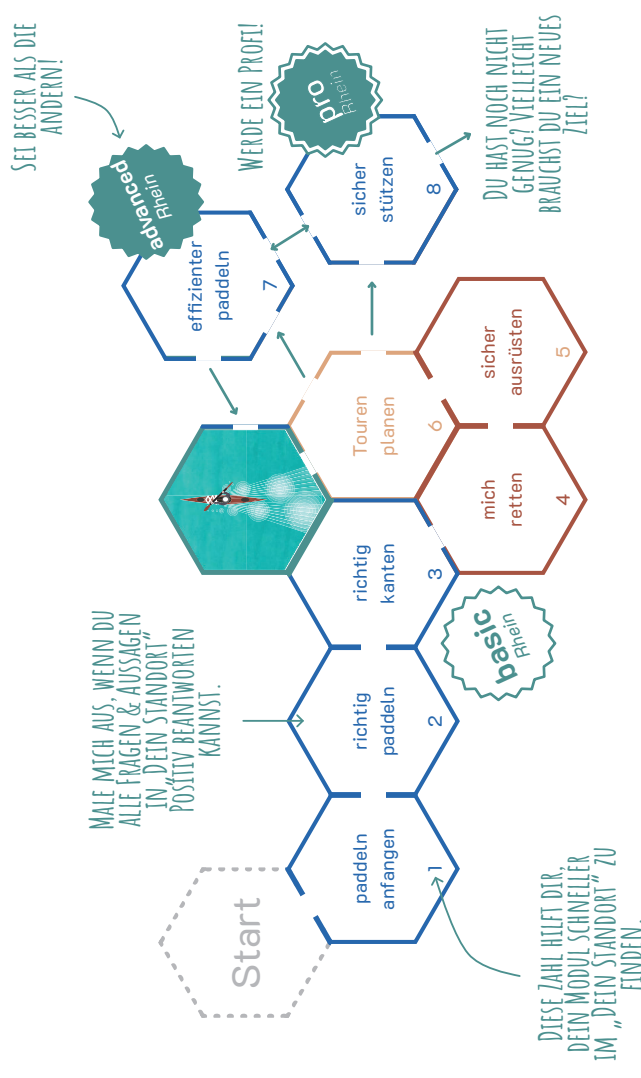
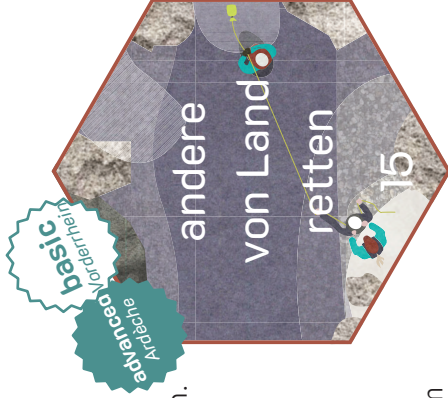
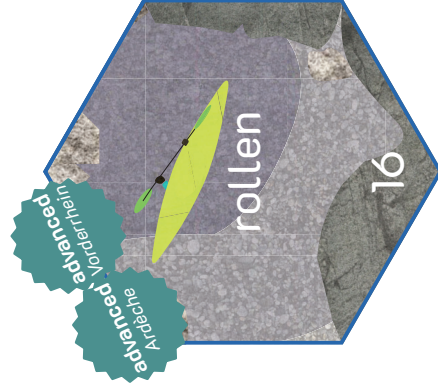
Gewässer für dich: **MEHR. ENTDECKE SIE ALLE!**
 — Rhein Basel
 — Doubs Goumois - St. Ursanne
 — Brienzersee
 — Zürichsee
 — Bodensee
 — Vierwaldstättersee

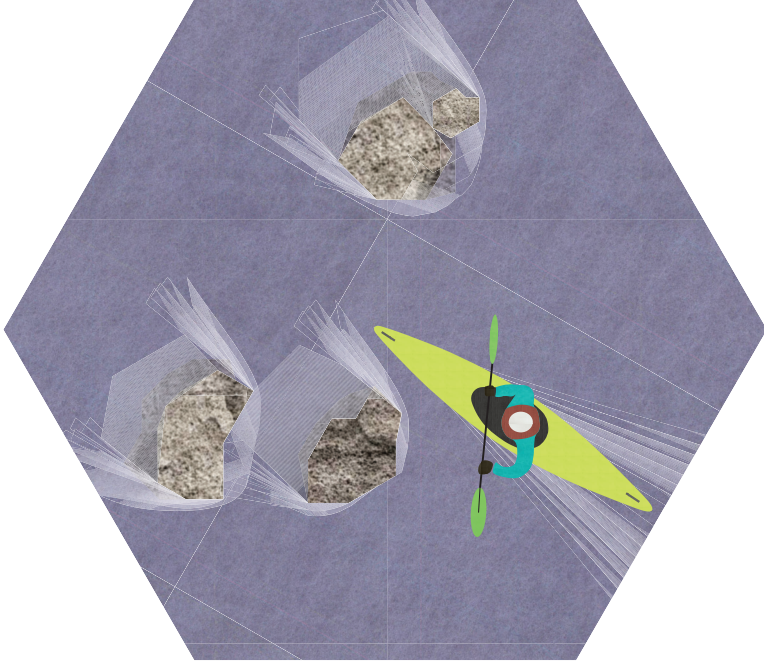
**KREUZE MICH AN,
 WENN DU AUF MIR
 GEPADELT BIST.**

**ES GIBT NOCH VIEL
 MEHR. ENTDECKE SIE
 ALLE!**

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.

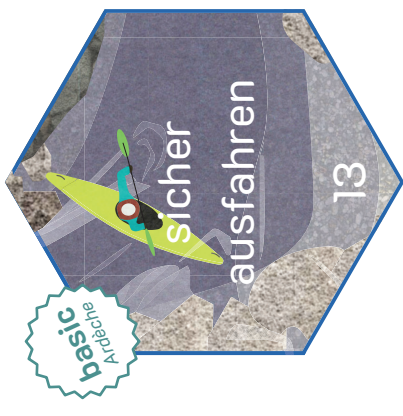




- Welche Möglichkeiten gibt es, aus dem Kehrwasser auszufahren?
- Wo kann man am besten im Kehrwasser ausfahren?
- Was muss ich beim Ausfahren flussaufwärts beachten?
- Ich komme mit drei verschiedenen Techniken sicher aus einem Kehrwasser in die Strömung.

Voraussetzungen
 — Wildwasser erfahren 10

— besser steuern 9



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.

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?

- In welchen Situationen braucht man im Kanusport eine Fähr?

- Was kann mir das Führen vereinfachen?

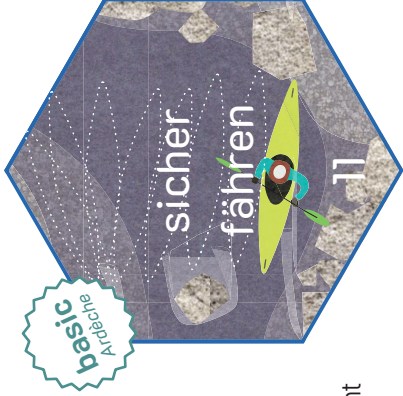
- Ich kann auf mehrere Weisen traversieren.

- Ich kann hinter einer Welle entspannt traversieren.

- Ich kann einen Richtungswechsel während meiner Fährte machen.

Voraussetzungen

- Wildwasser erfahren 10



- ## Voraussetzungen

- Wildwasser erfahren 10

- ## —besser steuern 9

- Welche Möglichkeiten gibt es, in ein Kehrwasser einzufahren?

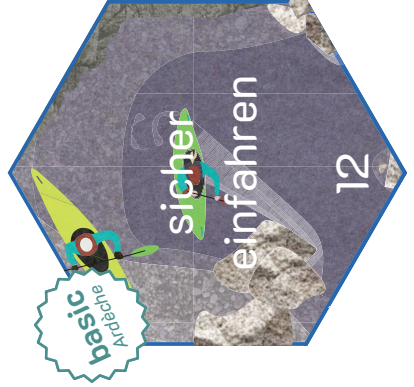
- Wo ist der sicherste Ort, um in ein Kehrwasser einzufahren?

- 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* R PADDLER*IN WIRD DIR EIN
KEHRWASSER AUSSUCHEN, DAS DICH FORDERT, ABER
NICHT ÜBERFORDERT.

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 Hunningue. Dort lernst du mit Strömungen umzugehen, aber auch die Angst vor dem Wildwasser zu verlieren.

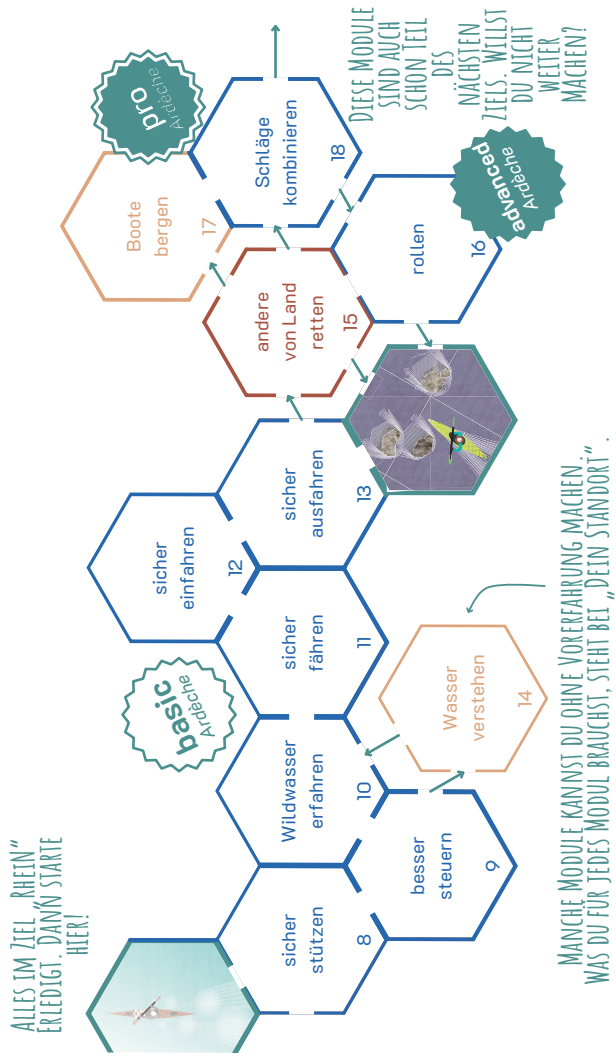
Ardèche

ES GIBT NOCH VIEL
Gewässer für dich: MEHR. ENTDECKE SIE
ALLE!

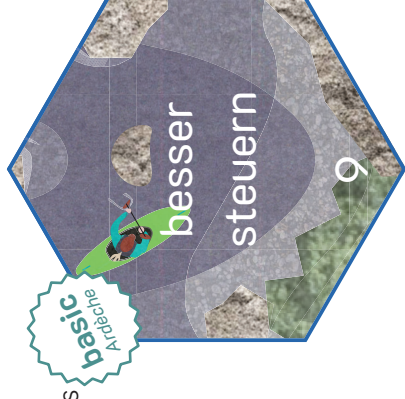
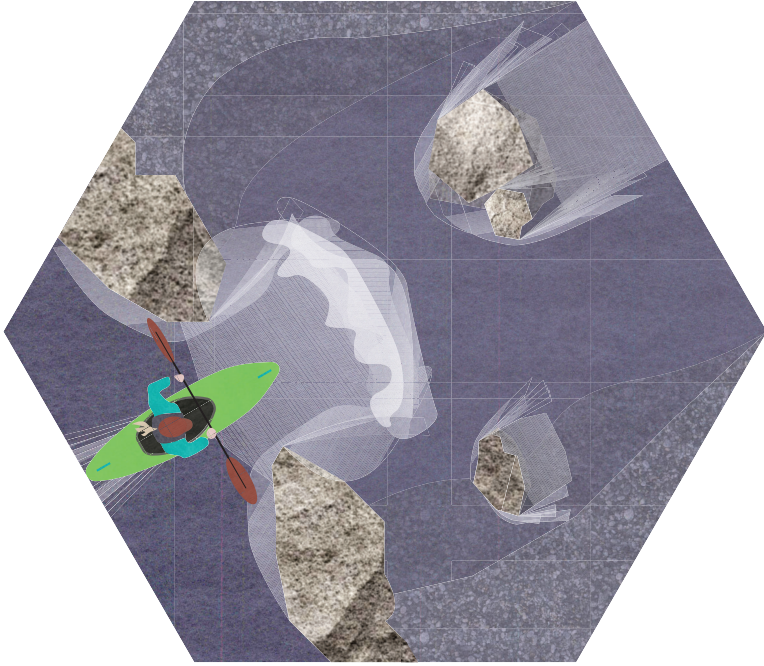
- Ardèche.

KREUZE MICH AN,
WENN DU AUF MIR
GEPADDELT BIST.

- Le Pont d'Ar-St Martin d'Ardèche
- Reuss, Bremgarten - Mellingen
- Thur, Thurbummel
- Aare, Thun - Bern
- Birs, Reinacher Heide - Birskopf
- Hinterrhein,
- Fürstenausblick - Reichenau
- Parc des Eaux Vives, Huningue



MANCHE MODULE KANNST DU OHNE VORERFAHRUNG MACHEN.
WAS DU FÜR JEDES MODUL BRAUCHST, STEHT BEI „DEIN STANDORT“.

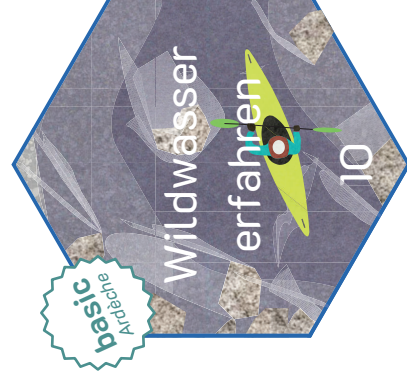


- Ich kann auf der Innenkante im Kreis fahren (beide Richtungen).
- Ich kann auf der Aussenkante im Kreis fahren (beide Richtungen).
- Ich kann einen Kreis fahren mit nur einem Padelblatt.
- Ich kann einem Hindernis durch seitliches Versetzen schnell ausweichen.
- Ich kann mich über seitliches Versetzen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

Voraussetzungen
 — richtig paddeln 1
 — richtig kanten 3

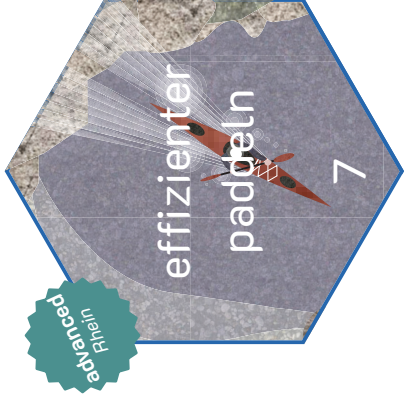
Wenn du über eine Brücke fährst, wirst du langsamer, schaust hinunter und überlegst, ob der Fluss paderbar wäre. Du bist ständig auf der Suche nach einem neuen Abenteuer. Du liebst die Härte des Wassers, aber spielst auch gerne damit. Du forderst dich mental gerne und möchtest lernen, ruhig zu bleiben, 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.

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.

- 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?

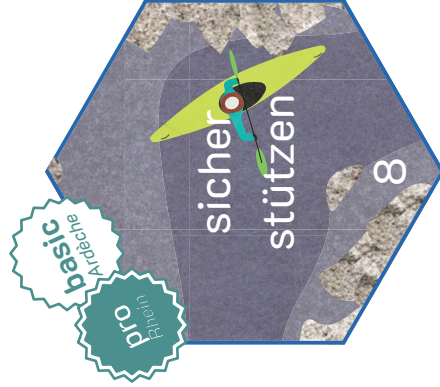


Voraussetzungen
— richtig paddeln 2

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

Voraussetzungen
keine

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



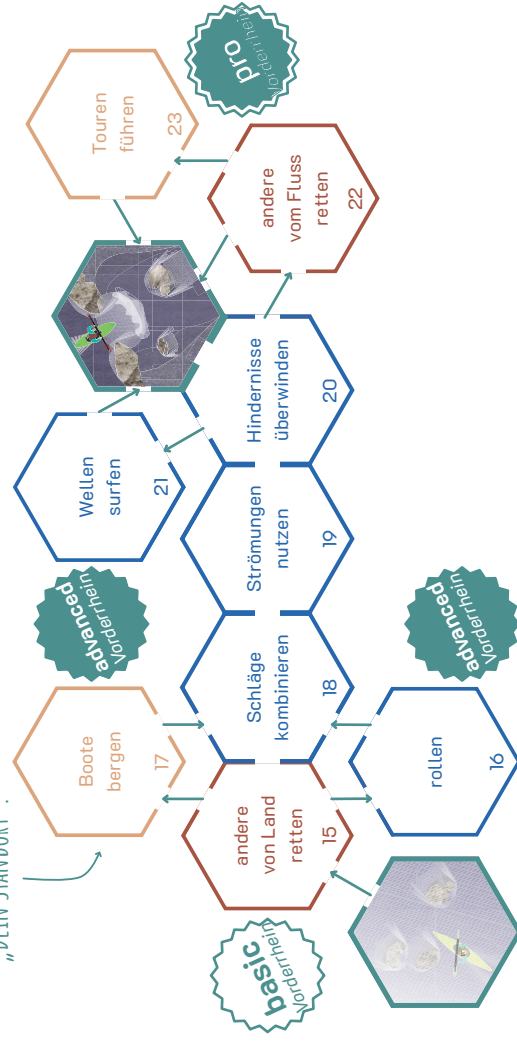
Klingt das nach dir? Dann wähle das hier als dein persönliches Ziel. Hier gibt es keine Grenzen nach oben. Mit dem Abschluss wirst du Wildwasser III mit Leichtigkeit bewältigen und deine Trainer*in beim Absichern und Durchführen von Touren unterstützen können. Dieses Ziel ist sicher nicht das Ende, aber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

Vorrerrhein

Gewässer für dich: **ES GIBT NOCH VIEL MEHR. ENTDECKE SIE ALLE!**
— Vorrerrhein

KREUZE MICH AN, WENN DU AUF MIR GEPADELT BIST.
Illanz - Versam
Cumpadials - Thrun
— Simme
Garstatt - Heideweidli
Heideweidli Erlenbach
— Soča
Hausstrecke
— Koritnica
— Loischach
Giesenschlucht

MANCHE MODULE KANNST DU OHNE VORERFAHRUNG MACHEN. WAS DU FÜR JEDES MODUL BRAUCHST, STEHT BEI „DEIN STANDORT“.



Was kann ich alles lernen? - Dein Fluss



— 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
keine

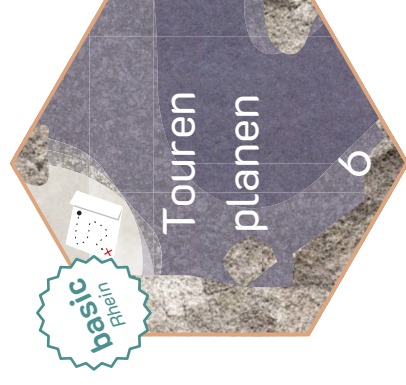
— Wie viele Kajaker*innen braucht es für eine Tour?

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

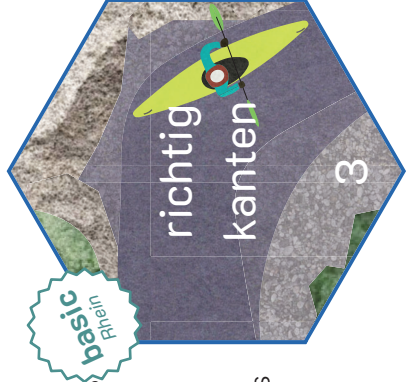
— Welche 3 Faktoren muss ich dabei beachten?

— Was muss ich unbedingt bei jeder Tour einplanen?

— Ich kann mein Material sicher auf einem Fahrzeug verstauen.



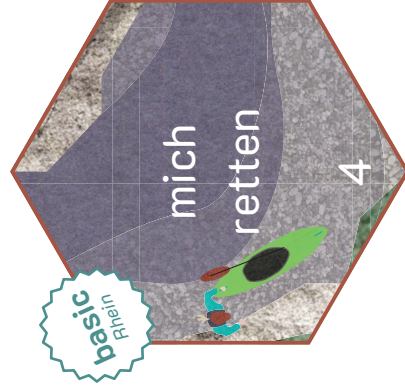
- Welche Position hat mein Becken (Hüfte) bei einer aufrechten Haltung?
- Welche Position hat mein Oberkörper beim Kanten?
- Ich kann beide Kanten für mindestens 10 Sekunden halten.
- Ich kann mindestens 10 Schläge jeweils auf beiden Kanten fahren.



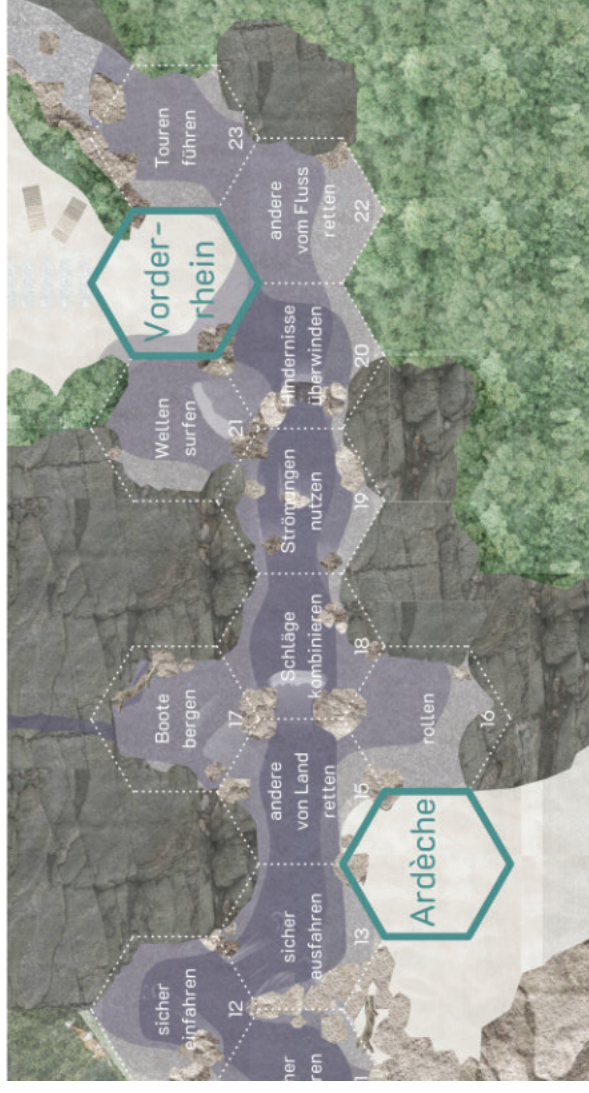
Voraussetzungen
— richtig paddeln 2

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 Kajak*er*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?



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*N 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.