



KANU FAHREN



Voraussetzung: Leistungsabzeichen Schwimmen

1. Zeige allein und mit einem Freund, wie man:

- a) im Kanu richtig sitzt bzw. kniet
- b) in ein Kanu an einem Strand ein- und aussteigt
- c) in ein Kanu an einem Dock, Pier oder Steg aus- und einsteigt

2. Drehe dich auf der Stelle mit dem Kanu rechts und links herum, ohne dass das Kanu nach vorn zieht.

3. Paddle allein und zu zweit im Kanu eine Strecke von 100 m, fahre nach links und nach rechts, haltet das Paddel immer auf derselben Seite des Kanus

4. Zeige die Rettung eines Freundes, der mit seinem Kanu fern vom Ufer umgekippt ist:

- a) Entleert das Kanu, indem ihr es quer über euer Kanu hebt.
- b) Bringt das Kanu wieder zu Wasser.
- c) Stabilisiert das Kanu, während euer Freund in sein Kanu einsteigt.

5. Springe aus dem Kanu in tiefes Wasser und steige wieder ein, ohne dass du dabei Wasser aus dem Kanu schöpfen musst.

