# PaddlePower – Checklista level 3

| **Namn** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Moment** | | | | | | | | | | |
| *Säkerhet* | | | | | | | | | | |
| Välta, vänd kanoten(om kanoten tippat runt) och håll fast vid kanoten, kalla på hjälp, samla ihop saker, simma till land och töm kanoten (gärna med hjälp). | | | | | | | | | | |
| Känna till ev. risker med klubbens paddelvatten och vad jag behöver tänka på för att minska dem. | | | | | | | | | | |
| Välja lämplig utrustning utifrån väder, vattentemp etc. | | | | | | | | | | |
| Visa vattenvana i/under vattnet | | | | | | | | | | |
| *Miljö* | | | | | | | | | | |
| Följa Allemansrätten – beskriv någon rättighet/skyldighet som finns med (kolla affischen – *Med kanot i Naturen*) | | | | | | | | | | |
| Berätta om något du hört och sett från naturen | | | | | | | | | | |
| Nämn en viktig sak för att vara en bra kompis vid lek och träning | | | | | | | | | | |
| *Idrottsskills* | | | | | | | | | | |
| Kom med förslag på uppvärmningsövningar – ex. Följa John | | | | | | | | | | |
| Paddla en sträcka 2 gånger – paddla snabbare andra gången | | | | | | | | | | |
| *Din utrustning* | | | | | | | | | | |
| Lär dig hur du ställer in sits och fotstöd (om ställbart) för att kunna sitta bra i kanoten. | | | | | | | | | | |
| Veta att det finns olika paddlar; wing- och plattpaddel, enbladig och dubbelbladig | | | | | | | | | | |
| *Kanotskills* | | | | | | | | | | |
| Ta fram och lägg tillbaka kanoten på ett säkert sätt med hjälp av en kompis | | | | | | | | | | |

# PaddlePower – Checklista level 3

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sätt dig i kanoten utan hjälp | | | | | | | | | | |
| Paddla en bana med bra sittställning | | | | | | | | | | |
| Lägg paddeln i vattnet när du sitter i kanoten, plocka upp den och fortsätt paddla | | | | | | | | | | |
| Paddla 50 m med rak kurs | | | | | | | | | | |
| Testa att paddla med korta och långa paddeltag | | | | | | | | | | |
| Visa att du kan stoppa kanoten på fyra paddeltag, både vid paddling framåt och bakåt | | | | | | | | | | |
| Rotera ett varv åt båda hållen genom framåt- och bakåtsvep | | | | | | | | | | |
| Paddla i en ”åtta-bana” genom att använda paddeln och rodret (om det finns) | | | | | | | | | | |
| Backa 25 m med uppsikt bakåt | | | | | | | | | | |
| Testa att paddla åt sidan | | | | | | | | | | |
| Stig ur kanoten vid ett ställe du inte testat förut | | | | | | | | | | |