

EXPERT

Gör ett kryss

Jag klarar eskimåsväng med en boll i händerna

Jag klarar eskimåsväng åt båda håll med händerna

Jag klarar eskimåsväng åt båda håll med paddel

Jag gör tre eskimåsvängar i rad med paddel

Jag gör eskimåsväng i slalomkanadensare (C1)

Jag gör eskimåsväng i slalomkanadensare (C2)

Jag vältar frivilligt i lätt fors och räddar min utrustning

Jag vältar frivilligt i lätt fors och gör eskimåsväng

Jag klarar oplanerade eskimåsvängar

Grattis!

Nu är du proffs på att rolla! Nya världar öppnas för dig i forspaddling, havspaddling, kanotpolo mm. När du vet att du alltid kommer upp om du går runt, blir du mycket tryggare och därmed en säkrare kanotist. **Paddla väl!**

www.falukanotklubb.se

ESKIMÅSVÄNGS PASS



Tillhör:



NYBÖRJARE

Gör ett kryss

- Jag vet hur man sitter i en kajak (fot-, knä- och ryggstöd)
- Jag vet hur man sitter i en kanadensare (C1 och C2)
- Jag kan sätta mig i en kajak på djupt vatten

- Jag välder och stannar i kajaken i minst 10 sekunder
- Jag väljer ett kapell anpassat för kajaken och min storlek
- Jag välder med kapell, räknar till 20 och tar bort kapellet

- Jag välder med kapell och hämtar flytande bollar mm
- Jag kan sätta mig i en kajak som är upp-och-ner
- Jag välder och stannar i kajaken tills man vänder upp mig

- Jag vet hur man roterar kajaken med höft och knä
- Jag välder helt och vänder upp mig mot bassängkanten

Varje person lär sig olika och det finns inte en "rätt" metod för att lära sig eskimåsväng. Om du har svårigheter, prova olika övningar och plötsligt sitter eskimåsvängen! Lycka till och var envis!

AVANCERAD

Gör ett kryss

- Jag välder helt och vänder upp mig mot en annan kajak
- Jag gör eskimåsväng med en simplatta i händerna
- Jag kan stötta med paddel och hålla balansen

- Jag klarar eskimåsväng med en simplatta på paddeln
- Jag klarar eskimåsväng med förberedd paddelposition
- Jag klarar eskimåsväng utan förberedd paddelposition



Du hittar mer information om alla dessa övningar i övningsbanken som finns att köpa i Falu Kanotklubb. 50 kr för klubbmedlemmar - 80 kr för icke medlem. Läs mer på www.falukanotklubb.se