# PaddlePower – Checklista level 5

| Namn | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Moment** | | | | | | | | | | |
| *Säkerhet* | | | | | | | | | | |
| TESTA att göra en uppstigning från vattnet till kanoten utan hjälp | | | | | | | | | | |
| *Miljö* | | | | | | | | | | |
| Vilka faror/hot finns mot vår natur, där vi paddlar just nu | | | | | | | | | | |
| *Idrottsskills* | | | | | | | | | | |
| Visa en övning som tänjer och töjer någon kroppsdel | | | | | | | | | | |
| Testa att paddla ett kort lopp på rak bana | | | | | | | | | | |
| Testa att paddla ett lopp med vändning | | | | | | | | | | |
| *Din utrustning* | | | | | | | | | | |
| Testa olika kanottyper (använd det som finns på klubben) | | | | | | | | | | |
| *Kanotskills* | | | | | | | | | | |
| Stig ner i kanoten från en plats du inte testat förut | | | | | | | | | | |
| Beskriv två saker i en bra sittställning | | | | | | | | | | |
| Tippa kanoten så mycket du kan utan att välta | | | | | | | | | | |
| Paddla i olika farter långsamt, medelfort och fort | | | | | | | | | | |
| Rotera med hjälp av benarbete | | | | | | | | | | |
| Runda ett föremål (ex. en boj) med låg fart nära och med hög fart längre ifrån, beskriv skillnaden | | | | | | | | | | |
| Pricka en boll med aktern på din kanot | | | | | | | | | | |
| Visa ”skopning” som ett sätt att paddla åt sidan | | | | | | | | | | |