PaddlePower – Checklista level 4

Namn										
Moment										
Säkerhet										
Gör en uppstigning på djupt vatten med hjälp av en ledare										
Veta hur jag kallar på hjälp på när jag paddlar										
Gissa vattentemperaturen! Prata om vad det innebär om du behöver simma?										
Miljö										
Lär dig något om landskapet, djur- eller vattenlivet där du paddlar										
Nämn en viktig sak att tänka på när man tycker olika i gruppen										
Idrottsskills										
Visa/föreslå en övning som värmer upp överkroppen										
Visa/föreslå en övning som höjer pulsen										
Kör en paddelstafett med dina kompisar										
Din utrustning										
Testa att paddla med klubbens olika paddlar (wing/plattpaddel, en/dubbelbladig, för lång/kort, för stor/liten)										
Kanotskills										
Lägg i kanoten på ett säkert sätt från brygga eller strand med hjälp av en kompis										
Sätt dig i kanoten och blunda samtidigt										
Snurra paddeln ovanför huvudet ett varv åt båda håll										
Kasta en boll till en kompis										
Nudda buntband eller nå tejpmarkering vid varje isätt (rak isättsarm och rotation, inte genom att luta dig framåt)										
Pricka en boll med fören på din kanot										
Experimentera med olika sätt att paddla åt sidan										