

Forts. Checklista, level 3

Namn												
Moment												
<i>Kanotskills</i>												
Ta fram och lägg tillbaka kanoten på ett säkert sätt med hjälp av en kompis												
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												
Roterar 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												