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												
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												