

## Sicherheitsprüfung SKC e.V. – praktischer Teil

In diesem Teil werden die Aufgaben des Praktischen Teils genau beschrieben. Der praktische Teil untergliedert sich in das Einzelpaddeln, den Gruppentest und die Dreiergruppe. Zunächst werden die Aufgaben des **Einzelpaddelns** beschrieben:

§ 1. Der Prüfling soll beim Einsteigen in bzw. Aussteigen aus dem Kajak eine sichere Haltung vorzeigen. Dies gewährleistet er durch eine saubere Einstiegs- bzw. Ausstiegstechnik, wobei er das Paddel als Hilfsmittel verwenden kann.

§ 2. Der Prüfling soll auf einer Strecke von ca. 100m Länge eine technisch einwandfreie Paddeltechnik, in einem zügigen Tempo durchfahren.

§ 3. Die in § 2 beschriebene zügige Fahrt wird durch den Prüfling nach Absolvierung der 100m mit möglichst wenig Schlägen aufgestoppt, sodass das Boot zum stillstand kommt.

§ 4. Der Prüfling muss fähig sein, sein Boot durch Ziehschläge oder Wriggen etwa 5m seitwärts zu versetzen. Diese Übung erfolgt auf der Rechten, wie auch auf der Linken Seite. Besonderes Augenmerk bei der Ausführung liegt auf dem seitlichen ankanten des Bootes

§ 5. Die Slalomfahrt vorwärts durch 3 Poller ohne Steueranlage sollte der Prüfling ebenfalls beherrschen.

§ 6. Der Prüfling muss in der Lage sein, sein Boot 360° auf der Stelle durch Anwendung von vorwärts sowie rückwärts gerichteten Bogenschlägen zu drehen. Auch hierbei wird dem ankanten des Bootes eine besondere Bedeutung zugemessen.

§ 7. Bei der Paddelstütze auf der rechten- sowie linken Seite sollte der Prüfling sein Boot soweit ins Wasser kippen, dass es ihm nicht mehr möglich ist durch Hüftschwung bzw. Kniehebel das Boot wieder in seine Ausgangslage zurück zu bringen.

### **Gruppentest:**

§ 1. Die Fähigkeit zum selbstständigen bauen eines sicheren Päckchens wird von den Prüflingen verlangt.

### **Dreiergruppe:**

§ 1. Der Prüfling muss in der Lage sein, unter Wasser alleine ohne Hilfe auszusteigen. Dabei soll er zeigen, dass er die Kontrolle über sein Paddel und sein Boot behält.

§ 2. Der Widereinstieg nach einer Kenterung, sowie eine Lenztechnik müssen jedem Prüfling bekannt sein. Die Ausführung des Einsteigens und Lenzens kann mit Hilfestellung eines weiteren, in einem zweiten Kajak befindlichen, Kanuten durchgeführt werden.