

paddle★
STARS
RACE★



+
**SWISS
CANOE**

*paddle***STARS RACE**

Die «Race STARS» sind eine Ergänzung der Grundausbildung in paddleSTARS. Die Zusatzlevel für den Wettkampfsport sollen den Vereinen ermöglichen die Athletinnen und Athleten auf den Eintritt in ein Regionales- oder Nationales Kader von Swiss Canoe vorzubereiten. Dabei sind die Levels als spezifischer Zusatz zu den Basislevelles paddleSTARS 1-3 gedacht. Die «Race STARS» können aber der zweiten paddleSTARS Stufe eingeführt werden und bestehen jeweils aus zwei Stufen. Die «Race STARS» wurden von Nationaltrainerinnen und -trainer in den Wettkampfdisziplinen Regatta, Slalom, Polo und Abfahrt erarbeitet. Elemente, die für die Disziplinen essentiell sind, aber schon im paddleSTARS integriert wurden im raceSTARS nicht nochmals aufgegriffen. Aus diesem Grund ist die Ausbildung mit den raceSTARS erst offiziell abgeschlossen, wenn auch die paddleSTARS 1-3 erfüllt sind.



Regatta

Seite 3



Slalom

Seite 5



Polo

Seite 8



Abfahrt

Seite 10

Impressum

Herausgeber:
Swiss Canoe - Schweizerischer Kanu-Verband
8000 Zürich
Tel: 043 222 40 77



**+
SWISS
CANOE**

paddleSTARS REGATTA



Erfahrung, Wissen und Leistungen

	★ ★	★ ★ ★
Trainingsumfang	2 spezifische Regattatrainings pro Woche	4 spezifische Regattatrainings pro Woche
Trainingslager	1 Woche Trainingslager regattaspezifisch im Sommer	2 Wochen Trainingslager regattaspezifisch
Wettkampferfahrung	3 Regattawettkämpfe (NWR, SM, INT)	4 Regattawettkämpfe (NWR, SM, INT, Auslandregatta)
Wissen Trainingslehre	Mit Stoppuhr trainieren und Schlagzahl selbst bestimmen und einordnen können	Mit Stoppuhr trainieren und Schlagzahl selbst bestimmen und einordnen können Wochentrainingsplan und Trainingsbereiche (GA1, GA2, GA3) verstehen und erklären können Wettkampfstrecken und persönliche Ist- und Sollzeiten kennen
Mindset	Die Athletin / der Athlet ist im Training konzentriert und will Fortschritte erzielen	Der Athlet / die Athletin priorisiert Training und arbeitet zielgerichtet auf Wettkampfleistung
Ausdauertraining spezifisch	30 Minuten im Flachbodenboot ohne Pause	45 Minuten im Regattaboot ohne Pause
Ausdauertraining unspezifisch	45 Minuten Joggen ohne Pause	75 Minuten Joggen ohne Pause
Leistungstests	Teil des Jahrestrainingsplanes: – 2'000 m Paddeln im Regattaboot (Sommer) – 2'000 m Paddeln im Flachbodenboot (Winter) – 3'000 m Rennen	Teil des Jahrestrainingsplanes: – 2'000 m Paddeln – 250 m Paddeln – 3'000 m Rennen – Krafttest PISTE mindestens 1 x durchgeführt

paddleSTARS REGATTA



Technik und Taktik

	★ ★	★ ★ ★
Grundtechnik	Beherrschen der Regattagrundtechnik im Flachbodenboot gemäss Technikleitbild	Beherrschen der Regattagrundtechnik im Regatta-boot gemäss Technikleitbild
Taktik	Kennenlernen des Wellenfahrens	Anwenden des Wellenfahrens
Mannschaftsboote	Regelmässiges Training in Mannschaftsbooten im Sommer	Wöchentliches Training in Mannschaftsbooten im Sommer



Sicherheit

	★ ★	★ ★ ★
Bootssicherheit	<p>Bootssicherheitsübungen im Regattaboot beherrschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2'000 m Meter paddeln - Paddelbrücke - Paddelweitwurf und Handpaddeln - Helikopter - Paddel unter Boot durchgeben - Seitliches Versetzen (Traversieren) - Trinken und Uhr einstellen 	

paddleSTARS SLALOM



Erfahrung, Wissen und Leistungen

	★ ★	★ ★ ★
Trainingsumfang	Mindestens 2 wettkampforientierte Trainings pro Woche im Verein	Mindestens 3 wettkampforientierte Trainings pro Woche im Verein Zusätzlich zu den Vereinstrainings selbstständiges unspezifisches Ausdauer- und Koordinationstraining
Trainingslager	1 Woche Trainingslager (mindestens 5 Tage)	2 Wochen Trainingslager (mindestens je 5 Tage)
Wettkampferfahrung	3 Nachwuchswettkämpfe im Slalom zusätzlich (z.B. Grenchen, Zürich, Biel, Derendingen etc)	3 Slalomwettkämpfe zusätzlich in mehreren Bootsklassen (K1, C1, C2)
Wettkampffreglement	Grundkenntnisse über Strafsekunden (Berührung = 2 / Tor auslassen = 50)	Gute Kenntnisse über Strafsekunden (die verschiedenen Situationen welche 50 Strafsekunden geben kennen: z.B. Vorberührung, Halber Kopf etc.) sowie Ablauf an nationalen Wettkämpfen kennen.
Physisches Training	Ausdauer und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training zum Erlernen der Technik integriert.	Ausdauerformen in verschiedenen Intensitäten sowie Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training zum Erlernen der Technik integriert. Im Training sollen weiterhin diverse Team-Sportarten sowie auch Rumpf-, Becken- und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)
Bootsklassen	Im Training sollen diverse Team-Sportarten Koordinationsspiele sowie auch Rumpf-, Becken und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen) Erste Erfahrungen in den Bootsklassen Kajak und Kanadier im Slalomboot	Training und Wettkämpfe in verschiedenen Bootsklassen (C1, K1, C2)

paddleSTARS SLALOM



Technik und Taktik

	★ ★	★ ★ ★
Basistor-kombinationen	<p>Basistorkombinationen kennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Klassische Aufwärtstore: geeigneter Anfahrswinkel und Linie (Flachwasser und Wildwasser) – Klassische Abwärtstor-kombinationen: Tore «überfahren», angepasste Linie und weiche Kurven. 	<p>Basistorkombinationen kennen und dabei Wasser nutzen (mit dem Boot und mit dem Paddel):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Klassische Aufwärtstore: an die Strömung und das Kehrwasser angepasster Winkel, und Linie (Flachwasser und Wildwasser) – Klassische Abwärtstor-kombinationen: Tore «überfahren», angepasste Linie und weiche Kurven, und mit dem Abstand variieren
Bootsführung	Ruhige und konstante Bootsführung erlernen	Boot flach halten und Kante in vielen Situationen kontrollieren können Dissoziation (Entkoppelung) zwischen Ober- und Unterkörper beherrschen. Boot bei Beschleunigen und durch aktive Bootsführung Steuern können.
Paddeltechnik	Effiziente Paddelschläge, nahe am Boot	Vertikaler Paddelschlag, obere Hand fixiert
Taktik	Strömungen beobachten lernen	Strömungen lesen und Konsequenzen ableiten



Sicherheit

	★ ★	★ ★ ★
Eskimorolle	Sichere Eskimorolle auf WW I	Sichere Eskimorolle auf WW II

paddleSTARS SLALOM



Wildwasser

	★ ★	★ ★ ★
Wildwassererfahrung	Erfahrungen im WW II (Natürliche Slalomstrecken, natürliche Flüsse und künstliche Wildwasseranlagen)	Erfahrungen im Wildwasser III (Natürliche Slalomstrecken, natürliche Flüsse und künstliche Wildwasseranlagen)
Linienwahl	Grundlegende Kenntnisse zur Linienwahl auf Zahmwasser (Kurven fahren, Kontinuität erzielen)	Grundlegende Kenntnisse zur Linienwahl im Wildwasser (Wasser nutzen und Kontinuität erzielen)



Erfahrung, Wissen und Leistungen

	★ ★	★ ★ ★
Trainingsumfang	Mindestens 2 Trainings im Verein pro Woche	Mindestens 3 Trainings im Verein pro Woche Zusätzlich zu den Vereinstrainings selbstständiges unspezifisches Ausdauer- und Koordinationstraining
Wettkampferfahrung	2 Nachwuchsturniere in der dem Alter entsprechenden Kategorie	Polowettkämpfe haben Priorität
Wettkampffreglement	Grundregeln kennen(Out, Ecke, Boot-Paddelfoul, Goaliebehinderung)	Obstuction, Penalty, Kartensystem, Shot-clock, Materialregeln kennen
Physisches Training	Ausdauer und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training integriert. Im Training sollen auch Rumpf-, Becken- und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)	Ausdauerformen in verschiedenen Intensitäten und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training integriert. Im Training sollen auch Rumpf-, Becken- und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)
Wintertraining	Mindestens 1 Wassereinheit draussen	Mindestens 1 Wassereinheit draussen und 1 Poloeinheit im Hallenbad
Schiedsrichter	Schiedsrichterzeichen erkennen	Erste Erfahrungen als Schiedsrichter in Begleitung von erfahrenen Schiedsrichtern C-Schiedsrichterausweis



Technik und Taktik

	★ ★	★ ★ ★
Taktik	<p>Die verschiedenen Aufstellungen kennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verteidigung: 3:1 - Angriff: Treppe mit ein oder 2 Centern - Mann-Mann / Frau-Frau Verteidigung 	<p>Die verschiedenen Aufstellungen anwenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verteidigung: 3:1 - Angriff: Treppe mit ein oder 2 Centern - Mann-Mann / Frau-Frau Verteidigung
Wurf	<p>Erste Kenntnisse zur Wurftechnik Tor treffen</p>	<p>Wurf aus der Fahrt ohne, dass das Boot abdreh Wurf auf Torwart einhändig Korrekte Wurfbewegung, kein Stossen</p>
Passen	<p>Ball annehmen und weiter passen können Mit 2 m Distanz genau in die Hände des Mitspielers</p>	<p>Beidhändig Annehmen, Ball mit Paddel annehmen, einhändiges Passen Mit 4 m Distanz genau in die Hände des Mitspielers</p>
Ballhandling	<p>Ball aus dem Wasser mit der Hand aufnehmen</p>	<p>Ball flüssig aus der Fahrt mit der Hand vom Wasser aufnehmen</p>
Bootskontrolle	<p>Erste Erfahrungen mit Tackling</p>	<p>Erfahrungen mit Tackling und Einfluss auf die Position des Gegners nehmen Eigene Position halten, Tackling abwehren / standhalten Dissoziation (Entkoppelung) zwischen Ober- und Unterkörper beherrschen.</p>
Eskimorolle	<p>Handrolle wird auf beiden Seiten beherrscht.</p>	<p>Der Ball wird bei der Handrolle nicht verloren.</p>



Erfahrung, Wissen und Leistungen

	★ ★	★ ★ ★
Trainingsumfang	Mindestens 2 Trainings im Verein pro Woche	Mindestens 3 Trainings im Verein pro Woche
Trainingslager	Mindestens ein zusätzliches Trainingslager (mindestens 5 Tage)	Mindestens 3 Trainings im Verein je Woche
Wettkampferfahrung	1 zusätzlicher Abfahrtswettkampf (z.B. Reuss-Trophy, Solothurn, evtl. Wintercup)	1 zusätzlicher Abfahrtswettkampf im WW (Wintercup, Titlis River Race) 1 zusätzlicher Regattawettkampf (Nachwuchsregatta, BKR, SM)
Reglement		Vorgeschriebene Ausrüstungselemente kennen (Mensch + Boot)
Wissen Trainingslehre		Training mit Stoppuhr (ohne Pulsmesser!) Wettkampfstrecken kennen (Klassisch, Sprint, Team)
Physisches Training	Ausdauer und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training zum Erlernen der Technik integriert Im Training sollen diverse Team-Sportarten sowie auch Rumpf-, Becken- und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)	Ausdauerformen in verschiedenen Intensitäten und Schnelligkeitsformen sind in Spielformen in das Training zum Erlernen der Technik integriert. Im Training sollen diverse Team-Sportarten sowie auch Rumpf-, Becken und Schulterstabilität integriert werden (z.B. im Aufwärmen)
Materialpflege	Unterstützung bei Bootsreparaturen	Erste Flickkenntnisse vorhanden

paddleSTARS ABFAHRT



Technik und Taktik

	★ ★	★ ★ ★
Grundtechnik - Paddeltechnik	Erlernen der Grundtechnik im Abfahrtsboot	Verfeinerung und Anwendung der Grundtechnik
Steuern	Abfahrtsboot auf dem WW I durch Benutzung der Kanten Steuern können. Strömungen und Kehrwasser berücksichtigen und zum Steuern nutzen Wellen, Walzen, Kehrwasser zum Steuern nutzen.	Steuern im Abfahrtsboot auf Wildwasser I + II
Tempogefühl	Erarbeitung des Tempogefühls	Grundkenntnisse bezüglich Renneinteilung
Mannschaft	Wellenfahren erlernen	Wellenfahren beherrschen
Kanadierdisziplinen	Erste Erfahrungen in den Bootsklassen C1 und C2 im Abfahrtsboot	Trainings- und Wettkampferfahrung in Kanadierdisziplinen



Sicherheit

	★ ★	★ ★ ★
Eskimorolle	Eskimorolle im Kurzboot	Eskimorolle im Abfahrtsboot
Rettung	Selbstrettung auf WW I	Selbstrettung auf WW II

paddleSTARS ABFAHRT



Wildwasser

	★ ★	★ ★ ★
Linienwahl	Grundlegende Kenntnisse zur abfahrtspezifischen Linienwahl auf WW I	Grundlegende Kenntnisse zur Linienwahl im Wildwasser II
Wildwasser	Erfahrungen auf WW I im Abfahrtsboot Erfahrungen im Wildwasser II im Kurzboot	Erfahrungen im Wildwasser im Abfahrtsboot auf WW II Erfahrungen im Wildwasser im Kurzboot auf WW III



www.swisscanoe.ch