



# Bescheinigung

Hiermit bescheinigen wir, dass Frau / Herr \_\_\_\_\_  
über die unten angegebenen Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügt.

**Kanu:**

Paddelschläge (Grunds Schlag vw. rw. / Bogenschlag, Kombinationsschlag vw. rw. / Konterschlag) mit effektivem Vortrieb, Stoppen, Paddelstütze, Ziehschlag und Wriggen / Wettkampfstart und Wettkampfgeschwindigkeit mit mind. 50 Paddelschlägen

**Rudern:**

Mannschaftsboot: An- und Ablegen, Wende, Blattführung über Wasser, Körperarbeit und Wasserarbeit mit Tempowechseln sowie Kurzstreckenrudern im Skiff (500m in ca. 3 Minuten)

**Segeln:**

An- und Ablegemanöver, Aufschießen und Beidrehen, Ausweichregeln einhalten, Grundtrimm und Segeleinstellung sowie passende Wendemanöver im Dreieckskurs

**Windsurfen:**

Aufriggen, Beachstart, schnelle Wende und Halse, Ausweichregeln einhalten, mind. zwei Tricks, Dreieckskurs mit steuern und wenden

Stempel und Unterschrift