





Trainingsgruppe / TEST	#	Skills Kurzboot	Skills Langboot	Beurteilung Trainer:in
WTR/ WTP (nur auf Antrag)				
 RED	1 2 3	Polo-Regelwerk kennen Ball Stoppen 3 Varianten der Rolle	Leistungsanforderungen kennen Technikleitbild anwenden PISTE Krafttest	Trainieren nach Trainingsplan Führen des Tagebuches selbstständiges Trainieren
Trainingsgruppe A				
 BLUE	1 2 3	Handrolle Unterschneiden 20 Pässe / 3 Schüsse 6/9/12m	2km Regattaboot Bootssicherheits-Skills Langboot Grundtechnik	selbstständig Einwärmen korrektes Bootladen Trainingslehre kennen
Trainingsgruppe B				
 GREEN	1 2 3	8 vorwärts / rückwärts Pirouetten mit Bogenschlag Kenterung und aussteigen	2km Flachbodenboot Bootssicherheits-Skills Langboot Grundtechnik im FB	Material selbstständig bereitmachen, einstellen, tragen, leeren, putzen, versorgen
Trainingsgruppe C				
 YELLOW	1 2 3	8 vorwärts / rückwärts	1km Flachbodenboot Paddelbrücke helfen / machen 50m Schwimmen	Material zu zweit bereitmachen, einstellen, tragen, leeren, putzen, versorgen
Anfängerkurs				