

	A - Training/Prüfung/Kurs Kriterium: Seemannschaft	Name:	Datum: Ausbilder:	plus	minus
1.0.	Protokolle BRACE und STeVE				
2.0.	Ausrüstungscheck				
3.0.	Schleppen (jeweils als S, A und PV)				
3.1.	Schleppen ohne Leine: Push / Pull				
3.2.	Solo- (1:1) und Ketten- (1:1:1....)schlepp				
3.3.	Assistierter Schlepp				
4.0.	Retten und Bergen (jeweils als R und PV)				
4.1.	Eskimorettung				
4.2.	Schwimmer von Kajak aus an Land bringen				
4.3.	Partnerrettung, Heelhook und Alternativen				
4.4.	All-In				
4.5.	Schwimmen in Paddelkleidung, 50m				
4.6.	Rolle einseitig				
5.0	Paddeltechnik				
5.1.	Aktives Sitzen (V): Herstellen der Bereitschaftshaltung				
5.2.	Ein- und Aussteigen in knietiefem Wasser				
5.3.	Starten und Landen bei Brandung				
5.4.	Vorwärtsschlag				
5.5.	Vorwärtspaddeln bei Wind und Seegang, auch ohne Trimmhilfe				
5.6.	Rückwärtspaddeln, Notstop				
5.7.	Bogenschlag vorwärts und rückwärts				
5.8.	180° Wende bei Wind, Seegang				
5.9.	Seitwärts versetzen (Wriggen oder Ziehschlag)				
5.10.	Bugrunder				
5.11.	Heckrunder				
5.12.	Flache Paddelstütze bei Seegang und Brandung				

	A - Training/Prüfung/Kurs Kriterium: Navigation	Name:	Datum: Ausbilder:	minus	plus
0.0	Liste VERA				
1.0.	an Land (Besprechen der Klausur)				
1.1.	Arbeiten mit der Seekarte, Tidenkalender und Stromatlas				
1.2	Seezeichen				
1.3.	Fahrregeln				
1.4.	Schall- und Notsignale				
1.5.	Gezeitenkunde				
1.6.	Befahrensregelung				
1.7.	Naturschutzbestimmungen				
1.8.	Regeln für den Aufenthalt in der Natur				
1.9.	Tourenplanung				
1.10.	Fluchtpunkte bestimmen, Point of no Return				
1.11.	Zeitmanagement (Distanzen, Pausenpunkte)				
1.12.	Wetterinformationen einholen				
1.13.	Wetterentwicklung beurteilen				
1.14.	Auswirkungen versch. Windstärken auf das Bootsverhalten				
1.15.	Auswirkungen versch. Windrichtungen auf die Revierbedingungen				
1.16.	Auswirkungen von Wind auf Strom				
2.0.	praktische Navigation				
2.1.	Navigation nach Deckpeilung				
2.2.	Kompaßnavigation				
2.3.	Standortbestimmung (Kreuzpeilung)				
2.4.	Vorhaltewinkel bestimmen und kontrollieren				
2.5.	Fahren im Fahrwasser				
2.6.	Fahrwasser kreuzen				
2.7.	Wetterentwicklung verfolgen				
2.8.	Verhalten bei unsichtigen Bedingungen				
2.9.	Navigation im Strom, in Brandungsgebieten, Kehrwasser auf See				

	A - Training/Prüfung/Kurs Kriterium: Achtsamkeit	Name:	Datum: Ausbilder:	minus	plus
	<ul style="list-style-type: none">• Selbstorganisation• Aufmerksamkeit• Konzentration• Auffassung• Kooperation in der Gruppe• Kommunikation von Beobachtungen• Übersicht• Hilfsbereitschaft• Bereitschaft, Aufgaben zu übernehmen• Umgang mit und Äußern von Kritik				