

Indhold

Introduktion	3
Moduler til fremad, stop og bagud roning.....	5
Fremad	5
Stop	5
Baglæns	5
Rotation i overkroppen	6
John Travolta.....	6
Roning med helt samlede hænder.....	6
Brug af fodspark.....	6
Stafet-roning	6
Roning i 8-taller to grupper imod hinanden	7
Isætning (catch).....	7
Ro ved at ramme modsat side	7
Rotations øvelse på land	7
Taget (power).....	7
Ro lidt hurtigere	8
Starter / acceleration	8
Moduler til sikkerhed.....	9
Støttetag	9
I fra strand.....	9
Udstigning ved strand	9
Svømme med kajak.....	9
Selvredning.....	10
Makkeredning 1	10
Makkeredning 2	11
Sculling	11
Moduler til balancetræning	12
Balance – pagaj under båd.....	12
Pagaj kastes foran båd – ro med arme/hænder	12
Pagaj drejes 360grader over hovedet.....	12
Sidde på redningsvest	12
Luftroning.....	12

KKKK, Begyndertræningsprogram Begyndertræningsprogram 2012

Op og stå	12
Byt kajak.....	13
Moduler til styring og flytning af kajak	14
Kantning	14
360 grader.....	14
Side-forflytnings-tag.....	14
Ottetalstag	14
Moduler til Prøven	16
Svømmeprøve	16
Entringsprøve	16

Introduktion

Formålet med dette dokument er at beskrive de moduler der benyttes til instruktion af begynderne i KKKK. Instruktionen er delt op i to hovedforløb: "Lær sikkerhed" og "Korrekt roteknik". "Lær sikkerhed" har følgende fokuspunkter:

- Lær kajakken at kende
- Basal roteknik for at undgå skader
- Sikkerhed, med følgende underpunkter:
 - Makkerredning
 - Selvredning
 - Vurdering af forhold (vejret, valg af kajak og kystforhold, sammenholdt med egen færdigheder)
 - Respekt for vandet (svømmeprøve tages i havet)
- Frigivning ved beståelse af prøver og roning af 100 km

Anden del af programmet har til formål at forbedre roteknikken både for at undgå skader og for at begynderen kan få mere ud af kajakken. God teknik giver mere overskud (kan ro længere/hurtigere) og flere muligheder (deltage i løb).

Instruktionen er baseret på at begynderne kommer to timer en gang om ugen og bliver instrueret i at ro kajak og introduceres til hvordan KKKK fungerer. Ideen bag instruktionen bygger på IDEAS. I tillæg forventes det at begynderne ror "kilometer" for at få den nødvendige erfaring til at kunne frigives.

I-D-E-A-S:

Introduction: (Hvad skal vi? Hvorfor skal vi det? Hvad kan det bruges til?)

Demonstration (Instruktøren foreviser tydeligt, eller kursisten foreviser, evt. fra flere vinkler)

Explanation (Kort og præcis forklaring, grundlæggende koncepter og principper, Fokuspunkter (BBB – Body, boat, blade))

Activity (Efterligning af forevisning, kursisten prøver sig frem, igangsættelse af lege/øvelser)

Summary (Opsummering af centrale fokuspunkter, give kursisterne et par ting at træne på, feed-back)

I de følgende afsnit beskrives de enkelte moduler der kan benyttes til at sammensætte en undervisningsdag. Ideen med dokumentet er at instruktørerne nemt kan

- sammensætte forløbet af de enkelte dage ved at vælge modulerne
- formidle dagens program til hjælpeinstruktører og begyndere ved at henvise til hvilke moduler der indgår

Formålet med instruktionen er at begynderne bliver uddannet i:

- Løft, håndtering, isætning, indstigning og udstigning
- At ro fremad i en lige linje over 200 meter
- At ro baglæns i en lige linje
- At stoppe kajakken effektivt og sikkert vha. få kraftfulde skoddetag
- At dreje kajakken 360 grader på stedet vha. kombination af rotag og skoddetag.
- Roning i 8-taller (at manøvrere kajakken vha. roret).

KKKK, Begyndertræningsprogram Begyndertræningsprogram 2012

- Sidetag – sidelæns roning ca. 5 m.
- Støttetag til begge sider ("klappe" på vandet).
- Selv redning 1 (at svømme sikkert i land med kajakken).
- Selvredning 2 (entring evt. med assistance fra hjælper i vandet).
- Makkerredning: entring med assistance fra hjælper i kajak
- Basal viden om at undgå at kænre (fx støttetag med pagajen på vandet)

Og desuden vise begyndende færdighed i:

- - Skodde ("sculling" / smøretag med bagsiden af pagajen)
- - Kantning af båden

Moduler til fremad, stop og bagud roning

Nr:	Undermodul	Indhold
1.	Fremad	<p>I: Dette gøres i 95 % af tiden, så det er vigtigt at det gøres ordentligt for ikke at blive træt eller få skader</p> <p>D: Hold løst på pagaj, strit med fingre, sid opret. Siden til flåden</p> <p>E: Sidde korrekt: Ret ryg, skuldre i baglommen, vi er en svane og ikke en "vipstjert".</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sæt pagaj i langt fremme og tæt på kajak ved at rotere i overkroppen 2. Før pagaj bagud ved at rotere i overkroppen 3. Tag pagaj op når den når hoften <p>A: Bed kursister om at ro frem og tilbage mod instruktør</p> <p>S: Det er de store muskler, der skal bruges. Derfor rotation, Ingen kraft når taget når bagved hofte derfor så langt frem som muligt og stop ved hofte</p> <p>I: Nu skal vi forbedre stilen</p> <p>D: Hold løst på pagaj, strit med fingre, sid opret. Ro frem mod flåde</p> <p>E: Samme skridt som før, men tilføj nu følgende:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold løst på pagajen 2. Sæt pagajen i lodret og "lydløst" 3. Hold pagajen så lodret i vandet som muligt <p>A: Udfør roning som "stiloning" altså hellere langsomt og flot end hurtigt.</p> <p>S: Ved at holde løst på pagajen undgås seneskedehindebetændelse. Samtidig udnyttes bladet bedst når man ror på denne måde.</p>
2.	Stop	<p>I: Stoptag ved fremad roning er et omvendt fremad tag</p> <p>D: Fart i båden, sæt pagaj i lige bag hofte, før frem og gentag i anden side. Side til flåde</p> <p>E: Når man ror forlæns og vil stoppe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sæt pagajen i ved hoften med bagsiden fremad (som normalt). Første tag 1/3 i, andet tag 1/2 i, sidste to helt i. 2. Før pagajen fremad indtil den når mellem knæ og fødder 3. Tag pagaj op og gør det samme på modsatte side <p>A: Ro forlæns og brems med højst fire tag, gør det 5 gange.</p> <p>S: Stop tag er nyttige hvis man for eksempel kommer for hurtigt mod bredden, en anden kajak eller opdager en svømmer.</p> <p>Hvis tid</p> <p>I: Stoptag ved baglæns roning er et omvendt baglæns tag</p> <p>D: Fart i båden, sæt pagaj i så lang fremme som muligt, før bagud og gentag i anden side. Side til flåde</p> <p>E: Når man ror baglæns og vil stoppe</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sæt pagajen i mellem knæ og fødder med bagsiden fremad (som normalt) 2. Før pagajen bagud indtil den når halvvejs mellem hofte og bagenden 3. Tag pagaj op og gør det samme på modsatte side <p>A: Ro baglæns og stop, gør det 5 gange.</p> <p>S: Gentag fokus punkter.</p>
3.	Baglæns	<p>I: Nu skal der roes baglæns</p> <p>D: Blad i 45 grader bag ved hofte, se bagud, tophånd over dæk, skub blad fremad og tag op mellem knæ og fødder. Side til flåde</p> <p>E: Bagsiden af bladet benyttes og der tagets et baglæns fremadtag</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold roret lige 2. Se bagud og sæt pagaj i bagved hofte 3. Skub fremad med bagsiden af bladet 4. Tag op mellem knæ og fødder <p>A: Ro baglæns og kom tilbage</p> <p>S: Væsentligt at se sig bagud, gentag fokuspunkter</p> <p>I: Var det svært at styre? Man kan styre baglænsroningen ved at afslutningen på rotaget ændres fra før.</p> <p>D: Ro slalom væk fra flåde ved at skubbe vand ind under kajak</p> <p>E: Man styrer ved at skubbe vand ind under bådens forende i den modsatte side af hvad bagenden skal dreje til. Hermed trækkes forenden hen mod pagajen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vælg punkt på land der skal styres efter 2. Når blad passerer knæene så drej bladet så bagsiden vender skråt ind mod

	<p>båden</p> <p>3. Skub bladet ind mod båden</p> <p>A: Bed alle om at vælge et punkt på land de styrer efter. Ro mod det 50 meter og vend så båden for at komme tilbage til mig.</p> <p>S: Tænk på at der er en ret linje fra hvor man kommer fra og hvor man skal til. Det drejer sig om at holde spidsen på denne linje.</p>
<p>4.</p> <p>Rotation i overkroppen</p>	<p>I: Roning med rotation i overkroppen øger kraften ved hvert tag og forhindrer håndledsskader</p> <p>D: Demonstration – i båd på land hvor kursister i ro og mag kan stå og betragte teknikken. Derpå demonstration af roning med rotation hvor pagaj er parallel med båd før hvert isæt på vand i grupper.</p> <p>E: Overkrop rank og 5 grader foroverbøjet, trækarm helt strakt og helt tæt på båd før isæt så langt fremme som muligt, blad føres gennem vandet med strakt arm diagonalt til h/v og blad tages op af vandet når ud for hoften. Se efter blad. Skubarm presser det andet blad fremad gennem luften.</p> <p>A: Overdriv rotation og tjek at pagaj er parallel med båd før næste isæt.</p> <p>S: Opsummering af placering af overkrop, arme og blad under rotationstaget.</p>
<p>5.</p> <p>John Travolta</p>	<p>I: Peg med fingrene som John Travolta i Grease for at vise pagaj og overkrops retning.</p> <p>D: Demonstration af pagajføring i øjenhøjde og hvor pegefingrene markerer pagaj og overkrops retning under ro-taget. Husk strakte arme og håndled.</p> <p>E: Når vi hele tiden kan side med ret ryg og uden at kigge ned eller op kan se hænderne på pagajen, er denne placeret i korrekt højde.</p> <p>A: Alle sættes til at ro 'John Travolta' tag efter at have fået det demonstreret mens de ligger i flåde.</p> <p>S: Det forbedrer teknikken at fokusere på enkeltdele, her korrekt højde for placering af pagajen.</p>
<p>6.</p> <p>Roning med helt samlede hænder</p>	<p>I: Ved roning med hænderne samlet midt på pagajen mister man både kraft og balance. Det er en god aha oplevelse til underbygning af hvorfor hænderne korrekt bør placeres nær pagajens blade.</p> <p>D: Instruktør/hjælpeinstruktør demonstrerer øvelsen med siden til og med ryggen til kursisterne, der ligger i flåde.</p> <p>E: hænderne placeres helt ved siden af hinanden på pagajens midte, og det forsøges at ro med rotation.</p> <p>A: Efter at have set øvelsen demonstreret prøver kursisterne teknikken af, og husker at befinde sig i nærheden af deres makker (!)</p> <p>S: Fremmer forståelsen for kraftoverførsel ved korrekt rotationstag og ligeledes at pagajen med korrekt placering af hænder rent faktisk kan hjælpe til med at opretholde balancen, hvorimod den ikke er til megen hjælp hvis hænderne er placeret længere mod midten.</p>
<p>7.</p> <p>Brug af fodspark</p>	<p>I: Aktiv brug af ben og fodspark under roning.</p> <p>D: På land demonstreres benenes bevægelser mod fodsparket i sammenhæng med pagajens korrekte vej gennem vandet.</p> <p>E: Benet i samme side som træk-armen strækkes frem mod fodsparket med henblik på at forstærke kraftoverførslen til pagajens vej gennem vandet. Samtidig med at trækarm bliver til skubarm, bøjes benet en anelse, og det modsatte ben trykkes mod fodsparket som for at styrke rotaget og givet øget kraft og balance.</p> <p>A: På vandet øver kursisterne sig i at koble benenes bevægelse sammen med overkroppens rotag. I første omgang langsomt og karikeret, senere i almindeligt tempo.</p> <p>S: Benene anvendes under ro-taget til at tilføre mere kraft til hvert enkelt tag, og til at stabilisere balancen.</p>
<p>8.</p> <p>Stafet-roning</p>	<p>I: Vi skal lege en stafet-leg for at træne roning ved forskellige hastigheder</p> <p>D: Opgaven forklares af instruktøren, og start/slut lokationerne defineres.</p> <p>E: Kursisterne inddeles i hold á fire personer som ror i nogenlunde samme tempo. Opgaven går ud på at ro på en række efter hinanden i middel tempo. Bageste roer skal nu overhale de tre forreste og placere sig foran dem. Derpå skal den, som nu ror bagerst overhale de andre osv.</p> <p>A: Stafetten sættes i gang, og afsluttes med en flåde i målområdet med en kort evaluering af kursisternes oplevelse af øvelsen.</p>

	<p>S: Med leg trænes her intervalroning i forskellige tempi. Øvelsen har fokus på samarbejde, koordination og roning med høj og lav intensitet.</p>
<p>9. Roning i 8-taller to grupper imod hinanden</p>	<p>I: Vi skal lave en koordinations- og præcisionsøvelse med fokus på samarbejde D: Opgaven forklares af instruktøren, der inddeles i hold, og punkterne der skal vendes omkring defineres tydeligt E: Kursisterne skal ro i store flade 8-taller, hvor de undervejs skal flette ind i hinanden/krydse hinanden A: Aktiviteten sættes i gang og slutter når alle er nået tilbage til deres udgangspunkt S: Formålet med øvelsen er at træne kursisternes evne til at orientere sig, og til med præcision at navigere kajakken rundt ad en forud defineret rute, samtidig med at hastigheden skal times i forhold til roere, der kommer imod dem.</p>
<p>10. Isætning (catch)</p>	<p><i>Forudsætning: Sugerør påsat på land inden man går på vandet</i></p> <p>I: For at få så meget ud af taget som muligt skal man sætte pagajen i langt fremme og tæt på båden D: Ro med siden til gruppen og fokuser på at der sættes i langt fremme og at pagajen sættes i så lodret som muligt. E: For at få det mest effektive rotag skal isætningen være så effektiv som muligt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Med strakt arm sæt pagajen i tæt på båden og langt fremme = ram sugerøret 2. "Spid vandet" så lodret som muligt 3. Hele bladet skal i vandet <p>A: Bed gruppen om at ro fremad 200 meter (find punkt og udpeg det) frem mens der fokuseres på at hele pagajbladet sættes i lodret ved sugerøret. Gruppen samles igen i en flåde S: Taget skal være så langt som muligt og da alt efter hoften ikke giver fremdrift skal man have pagajen i så langt fremme som muligt. Wingpagajen giver mest fremdrift hvis den er så lodret i taget som muligt.</p>
<p>11 Ro ved at ramme modsat side</p>	<p>I: Selve rotaget skal efter isætningen overføre kraften til båden. En vigtig del af dette er rotationen D: Ro frem mod gruppen mens øvelsen gennemføres. Dette skal gøres langsomt og sådan at rotationen kan ses tydeligt. E: Tag et almindeligt tag. Inden næste tag føres pagajbladet der er på vej i vandet over på modsatte side af kajakken og rører båden for at overdrive rotationen. (højre blad skal røre venstre side af kajakken og omvendt). A: Bed gruppen om at ro fremad 200 meter. (find punkt og udpeg det) mens der roteres ved at røre modsatte side af kajakken. Gruppen samles igen i en flåde S: Den korrekte rotation er det væsentligste punkt både for at undgå skader og ro hurtigt. Det skal sikre at vi bruger de store muskler i overkroppen og ikke kun skuldre og arme.</p>
<p>12. Rotations øvelse på land</p>	<p>I: Vi laver en rotationsøvelse på land inden vi går på vandet D: Man går sammen med sin makker og begge gennemfører øvelsen både som hjælper og roer. E: Rotation i overkroppen reducerer håndledsskader og sikrer at man bringer de store muskelgrupper i spil og dermed udnytter sine kræfter optimalt. A: Roeren sætter sig på græsset uden pagaj og 'ror i luften'. Makkeren sidder bagved og placerer sit knæ mod roerens ryg for at sikre at roeren har den korrekte hældning på 4 grader forover, og hjælper derpå roeren med at rotere så meget som muligt ved at støtte roerens skuldre. S: Effekten af øvelsen er at den enkelte roer får indsigt i hvor langt han/hun er i stand til at rotere i overkroppen når han/hun hjælpes lidt på vej, så denne erfaring kan overføres i praksis når roeren senere skal øve sig i rotation på vandet.</p>
<p>13 Taget (power)</p>	<p>I: Nu har vi lært at sætte pagajen i korrekt og hvor meget der skal roteres i overkroppen under taget. Nu skal der roes. D: Ro frem mod gruppen mens øvelsen gennemføres. Dette skal gøres meget langsomt. E: Der er følgende fem fokuspunkter</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Isætning ved sugerør 2. Hold skubarm strakt og vandret i øjenhøjde 3. Før pagajen bagud ved at rotere i overkroppen med strakt trækarm 4. Spark mod fodsparket i samme side som taget

	<p>5. Hold trækarm næsten strakt gennem hele taget.</p> <p>A: Bed gruppen om at ro fremad 200 meter (find punkt og udpeg det) mens der fokuseres på de fem fokuspunkter. Saml igen alle i en flåde</p> <p>S: Med ovenstående fokuspunkter får I et langt rotag, holder pagajen så lodret som muligt gennem taget, bruger de store muskler i overkroppen og undgår skader.</p>
14. Ro lidt hurtigere	<p>I: For at spare på kræfterne i de "små" muskler og ro hurtigere ved at bruge de store muskler i overkroppen rør vi en pyramide. Prøv at fokusere på at mavemusklene skal bruges ved at forspænde dem lige før hvert tag</p> <p>D: Ikke noget at demonstrere</p> <p>E: Tag 10 hurtige tag (5 i hver side), 10 normale - 20 hurtige, 10 normale - 30 hurtige, 10 normale - 20 hurtige, 10 normale - 10 hurtige, 10 normale</p> <p>A: Dette gøres på vej mod Taarbæk</p> <p>S: Forklar at det er en god ide at gøre fast på hver rotur for at forbedre sin hastighed. Det er ikke kun for at ro hurtigere, men også for at blive mere effektiv (enten ro samme tur hurtigere, ro længere på samme tid eller bare komme mindre træt tilbage).</p>
15 Starter / acceleration	<p>I: Vi skal træne starter</p> <p>D: Vi starter med at ligge på linje, og på et givet signal accelerere over 20 dobbelttag, og ser hvem der kommer længst</p> <p>E: Når man rør løb er det vigtigt at kunne accelerere hurtigt og effektivt fra en position hvor båden ligger helt stille, og hvor der ofte er mange roere omkring en.</p> <p>A: Alle roere lines op mellem to punkter, og sættes i gang på signal fra instruktøren.</p> <p>S: Forklar effekten af at starte op med små korte tag hyppigt efter hinanden, og at teknikken derefter er at lægge kræfter i efterhånden som kajakken kommer op i fart, og at intensiteten i starterne altid skal være meget høj.</p>

Moduler til sikkerhed

Nr.:	Undermodul	Indhold
16	Støttetag	<p>I: Nu skal der øves hoftekip D: Sid i kajak og vip kajak med lodret krop E: Bed folk om</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hold overkroppen stille og lodret 2. Vip båden ved at løfte den ene balde og knæ 3. Gør det samme til den anden side <p>Måske er det nemmere hvis man tænker på at man har en byld på balden</p> <p>A: Bed folk om at gøre det S: Hoftekipet benyttes ved støttetag og ved eskimoredning og ved grønlandervending. I: Når man er ved at kæntre kan man udføre et støttetag. D: Kant så meget at kajakken er ved at kæntre og udfør støttetag E:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tip til den ene side 2. Bagsiden af pagajblad placeres mod vand 3. Albuer er over pagajskafte og danner en 90 graders vinkel 4. Tryk bagsiden af bladet mod vandet 5. Udfør hoftekip 6. Drej bladet så det er lodret (drej håndled bagud) og træk bladet ud af vandet <p>A: Prøv til begge sider nogle gange S: Gentag fokuspunkter, albue placering og vinkel er vigtig for at undgå skader.</p>
17.	I fra strand	<p>I: Dette er kun noget vi gør når der ikke er en badebro i nærheden. D: Kajakken anbringes med spidsen indad og er vinkelret på kysten. Stil dig overskrævs på bunden med kajakken mellem benene. Pagajen holdes med begge hænder på spidsen af cockpittet. Sæt dig hurtigt ned. Tag benene ind med støtte af pagajen. E: Dette gør i undtagelsesvis i dag for at øve det</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bær kajakken ud med bagenden udad 2. Læg kajakken i vandet, roret må ikke røre bunden 3. Stil dig overskrævs på bunden med kajakken mellem benene 4. Hold på spidsen af cockpittet med pagajen 5. Sæt dig 6. Tag benene ind et ad gangen mens du støtter med pagajen på modsatte side. <p>A: Alle prøver S: Dette er noget vi kun gør når der ikke er en badebro i nærheden. Husk at frontspidsen vender indad mod stranden og at roret aldrig må røre bunden. Hold på spidsen af cockpittet. At holde på siderne giver ingen støtte</p>
18	Udstigning ved strand	<p>I: Dette er kun noget vi gør når der ikke er en badebro i nærheden. D: Kajakken placeres med forenden indad og er vinkelret på kysten. Stik begge ben ud til den samme side. Stil sig op og grib fat i kajakken E: Dette trænes samtidigt med at I øver "I fra strand"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forreste spids på kajakken indad og kajakken vinkelret på kysten 2. Hold på pagajen og sæt begge fødder i vandet på samme side af kajakken 3. Rejs dig op 4. Grib fat i kajakken. <p>A: Alle prøver S: Dette er noget vi kun gør når der ikke er en badebro i nærheden. Husk at forreste spids vendes indad og at roret aldrig må røre bunden. Dette er den mest skånsomme måde at komme ud af kajakken på når der ikke er en badebro (ikke noget med et ben ud til hver side)</p>
19.	Svømme med kajak	<p>I: Man svømmer med sin kajak når man ikke kan lave en selvredning/entring eller når der er en badebro/strand tæt på som man kan entre fra. Dette gøres mens eleverne ligger i en flåde og på dybt vand D: Vælt, vend kajak, læg pagaj op i cockpit, grib fat i cockpitkant og svøm med kajak.</p>

- E:** Det her træner I samtidig med at I øver selvredning/entring
1. Grib fat i kajak og vend den hurtigt
 2. Få fat i pagaj mens du holder fast i kajak og læg pagaj op i cockpit
 3. Læg dig ved siden af kajakken hold fast i cockpitkanten med den ene hånd
 4. Svøm med kajak
- A:** Prøv at svømme med kajak i forbindelse med selvredning/entring
- S:** Virkeligt godt at kunne både når man er alene ude og hvis man skal hen til en makker ved en makkerredning.

20 Selvredning

- I:** Selvredning gør roere i stand til at komme op i kajakken igen på dybt vand uden hjælp
- D:** Vælt og få hovedet under vand, vend kajakken med det samme, vend kajakken så den vender op mod bølgerne, placer pagaj mellem dig selv og kajak, tøm evt. vand ud med øse, entr kajak. Kursister observerer fra flåde
- E:** En selvredning/entring er en "makkerredning" uden makker. Det man gør under en makkerredning gør man også under en selvredning
1. Få fat i kajak og vend kajak hurtigt (jo hurtigere jo mindre vand i den).
 2. Få fat i pagaj og læg pagaj mellem dig selv og kajakken
 3. Vend kajak så den vender vinkelret på bølgerne
 4. Placer hånd tættest på bagenden på cockpitkant længst væk, hånd tættest på forende placeres på cockpitkant tættest på.
 5. Begynd at sparke med benene til du ligger vandret i vandet og bliv ved med at sparke!!!!
 6. Hiv dig op over kajakken indtil bagdelen er over cockpitet
 7. Tag en pause
 8. Drej rundt med ansigtet fremad og sæt dig i kajak med benene over siden.
 9. Tag fat i pagaj. Støt med pagaj i den side hvor benene ikke er
 10. Drej rundt og sæt enten det ene ben i kajakken eller ud over den anden side. Tag benene ind i kajakken som når man entrer fra strand.
- A:** Alle med de udpegede kajaker prøver selvredning nogle gange
- S:** Selvredning er med til at øge sikkerheden på vandet. Husk altid at ro tæt på land under alle omstændigheder, da det både er mere sikkert og bedre for kajakken at man går i fra bro eller sekundært direkte fra stranden

21. Makkerredning 1

- I:** Makkerredning gør roeren i stand til at komme op i en kajak på dybt vand med hjælp fra en anden roer (makker)
- D:** Med hjælp fra en anden instruktør gennemføres en makkerredning. En tredje instruktør gennemgår punkterne under "E" mens de udføres.
- E:** Store dele af det der gøres i denne type Makkerredning svarer til hvad der gøres under en Selvredning.
1. Makkeren tager kommandoen og beder den der er faldet i vandet om hurtigt at få fat i sin kajak og derefter sin pagaj. Kajakken vendes om.
 2. Makkeren lægger sin egen båd parallelt med den anden kajak sådan at spidserne vender samme vej og cockpitterne er på højde med hinanden
 3. Makkeren læner sig over den andens kajak og griber fat i cockpit kanten. Begge pagajer ligger skråt over fra makkerens ben til bagkanten på cockpitet på den anden kajak
 4. Roeren i vandet placerer hånd tættest på bagenden på cockpitkant længst væk, hånd tættest på forende placeres på cockpitkant tættest på.
 5. Begynd at sparke med ben til du ligger vandret i vandet og bliv ved med at sparke!!!!
 6. Hiv dig op over kajakken indtil bagdelen er over cockpitet.
 7. Tag en pause
 8. Drej rundt med ansigtet fremad og sæt dig i kajak med benene over siden.
 9. Kajakken tømmes med øse om nødvendigt
 10. Makker giver anden roer sin pagaj og sikrer sig at alt er ok før hun/han giver slip på anden roers kajak
- A:** Holdet deles to og to sådan at der er en kajak med stærk cockpitkant i hvert to personers hold. Der øves makkerredning hvor roeren i vandet har kajakken med den stærke cockpitkant.
- S:** Makkerredning er med til at øge sikkerheden på vandet. Husk altid at ro tæt på

	<p>land under alle omstændigheder, da det både er mere sikkert og bedre for kajakken at man går i fra bro eller sekundært direkte fra stranden</p>
22 Makkeredning 2	<p>I: En alternativ makkeredning der er lettere for nogle roere og kan udføres når vandet er forholdsvis roligt.</p> <p>D: Med hjælp fra en anden instruktør gennemføres en makkeredning. En tredje instruktør gennemgår punkterne under "E" mens de udføres.</p> <p>E: Store dele af det der gøres i denne type Makkeredning svarer til hvad der gøres under en Selvredning.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Makkeren tager kommandoen og beder den der er faldet i vandet om hurtigt at få fat i sin kajak og derefter sin pagaj. Kajakken vendes om.2. Makkeren lægger sin egen båd parallelt med den anden kajak sådan at spidserne vender hver sin vej og cockpitterne er på højde med hinanden3. Makkeren læner sig over den andens kajak og griber fat i den forreste cockpitkant. Begge pagajer ligger skråt over fra makkerens ben til forkanten på cockpitet på den anden kajak eller i vandet mellem de to kajaker4. Roeren i vandet krabber rundt om sin egen kajak sådan hun/han ligger mellem de to kajaker og lægger en arm henover begge kajaker5. Roeren i vandet lægger sig nu på ryggen med hovedet mod bagenden af egen kajak og med sin bagdel cirka ud for sædet i egen kajak6. Roeren løfter nu et ben op i egen kajak, et ben i makkerens kajak og løfter nu bagdelen op i sædet ved hjælp af benene mens ryg og hoved bliver i vandoverfladen så længe som muligt.7. Kajakken tømmes med øse om nødvendigt8. Makker giver roeren sin pagaj og sikrer sig at alt er ok før hun/han giver slip på makkerens kajak. <p>A: Holdet deles to og to sådan at der er en kajak med stærk cockpitkant i hvert to personers hold. Der øves makkeredning hvor roeren i vandet har kajakken med den stærke cockpitkant.</p> <p>S: Makkeredning er med til at øge sikkerheden på vandet. Husk altid at ro tæt på land under alle omstændigheder, da det både er mere sikkert og bedre for kajakken at man går i fra bro eller sekundært direkte fra stranden. Denne makkeredning er ikke god i store bølger og specielt ikke hvis kajakken er fyldt med vand. Hvis den alligevel vurderes at være den eneste fremgangsmåde er det vigtigt at kajakerne ligger med den lange akse vinkelret på bølgerne.</p>
23. Sculling	<p>I: Man kan holde balancen ved at sculle</p> <p>D: Lig med front mod gruppen. Scul til den ene side og læn dig længere og længere ud. Gør det samme med siden til.</p> <p>E: Sculling gøres ved at føre pagajen frem og tilbage med forsiden nedad. Forestil dig at du skal smøre Nutella på brød. Din pagaj er kniven.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hold pagajen vandret som ved lavt støttetag2. Før pagajen bagud med den bagerste kant lidt løftet til den når lige bagved hoften3. Drej pagajen så den forreste kant er lidt løftet og før pagajen fremad til omkring knæene4. Gentag 1 og 2 mens du læner dig mere og mere mod siden hvor du sculler. Sculling skal gøres langsomt og roligt <p>A: Bed gruppen om at sculle til begge sider</p> <p>S: Sculling kan benyttes til at holde balancen hvis man ligger stille.</p>

Moduler til balancetræning

Nr.:	Undermodul	Indhold
24	Balance – pagaj under båd	<p>I: Balancen skal nu udfordres i et par lege hvor man tvinges til at balancere uden pagaj</p> <p>D: Sid i kajakken og stik pagajen ind under båden så den kommer ud på den modsatte side. Gentag øvelsen fra modsatte side.</p> <p>E: Kursisten tvinges til at balancere uden pagaj og udfordrer dermed sig selv</p> <p>A: Alle gennemfører øvelsen efter at have fået den demonstreret</p> <p>S: Man har brug for god balance når man ror under krævende vejrforhold, så det er godt at øve sig under kontrollerede rammer.</p>
25.	Pagaj kastes foran båd – ro med arme/hænder	<p>I: Med denne leg inspireres man til hvordan man kan komme hen til sin pagaj hvis den er drevet væk fra kajakken. Det træner også balancen</p> <p>D: Kast pagajen et godt stykke væk fra kajakken og padl hen til den ved at bruge hænder og arme. Instruktør/hjælpeinstruktør demonstrerer mens kursister ligger i flåde</p> <p>E: Det er som regel lettere at holde balancen når man bevæger sig i kajakken frem for at ligge stille. Ved brug af hænder/arme kan man selv nærme sig pagajen frem for at vente på hjælp fra andre. Er der høje bølger kan det være en hjælp at stikke fødderne ud over cockpit kanten og bruge dem som stabiliseringshjælp</p> <p>A: Alle kursister gennemfører øvelsen et par gange</p> <p>S: Repeter hvorfor det er godt at kende denne teknik = øger sikkerheden på vandet at man kan flytte sig med kajakken hvis man har mistet sin pagaj.</p>
26	Pagaj drejes 360grader over hovedet	<p>I: Endnu en øvelse for at træne balance</p> <p>D: Instruktør/hjælpeinstruktør demonstrerer øvelsen mens kursister ligger i flåde</p> <p>E: Pagajen placeres i strakte arme over hovedet og drejes 360 grader før den igen sættes i vandet</p> <p>A: Alle kursister gennemfører øvelsen et par gange</p> <p>S: Man har brug for god balance når man ror under krævende vejrforhold, så det er godt at øve sig under kontrollerede rammer.</p>
27.	Sidde på redningsvest	<p>I: En balanceøvelse for at blive bedre til at håndtere kajakken i alt slags vejr, og for at træne reflekserne og den hurtige reaktionsevne når vi er tæt på at vælte</p> <p>D: Alle kursister sætter sig i dag som en start på redningsvestene. Dette fører til at vi får et højere balancepunkt, og gør kajakken lidt mindre stabil</p> <p>E: Ved at sidde højere bliver kajakken mere 'levende', og vi får hurtigere respons på vores bevægelser. Det stiller krav til vores teknik og balance.</p> <p>A: Vi varmer op siddende på redningsvestene og samles ved Knud Rasmussen statuen, hvor man sammen med sin makker hjælpes ad med at få redningsvesten på. Ro-tagene udføres lidt mere forsigtigt til man har fået 'føling' med kajakkens nye og lidt hurtigere reaktioner</p> <p>S: Forklar at det er godt at udfordre sig selv, da det er god træning i at ro koncentreret og man med tiden vil kunne ro sværere og hurtigere kajaker med den rette træning. Alle tager deres redningsvest på.</p>
28	Luftroning	<p>I: Vi starter på land med en balanceøvelse hvor vi ror i luften fra hhv. kajakbukkene og fra bænke. Imens kommenterer instruktørerne det hensigtsmæssige rotag.</p> <p>D: Alle kursister finder kajaker og udstyr frem og lægger det klar på græsset. Derpå sættes de i gang med øvelsen.</p> <p>E: Ved at 'ro på land' fjernes fokus fra vand og bølger, og vi kan koncentrere os mere om enkeltdetaljer.</p> <p>A: Når alle har prøvet at 'luftro' på kajakbukke og bænke fortsættes med rotationsøvelse på land.</p> <p>S: Forklar effekten af korrekte rotag, nemlig at der bruges færre kræfter på at komme hurtigt frem, og at flere muskelgrupper kommer i spil, og man dermed kan opretholde en høj intensitet i længere tid.</p>
29.	Op og stå	<p>I: Alle samler sig i en flåde. Øvelsen går herefter ud på at hver anden roer skal stå op i kajakken.</p> <p>D: Når vi ligger i flåden forklarer instruktøren det vigtige i at alle samarbejder, og i at man sørger for at holde flåden tæt sammen til alle sidder sikkert ned igen.</p>

E: Udover det hyggelige og sociale ved at skulle samarbejde, er øvelsen god i forhold til at få en forståelse for hvor stabil en flåde i virkeligheden er.
A: Øvelsen gennemføres som allerede beskrevet. Når første halvdel igen sidder sikkert i kajakkerne, rejser den anden halvdel sig op.
S: Samarbejdsøvelsen får smilene frem og giver os mulighed for at slutte årets undervisning af på en hyggelig og sammentømret måde.
Hvis der ikke er for mange bølger får kursisterne som bonusopgave mulighed for at ro kajakken i land stående...

30

Byt kajak

I: Man kan bytte båd uden at gå på land og uden at nogen bliver våde.

D: Find en frivillig begynder og byt båd

E: De to roere kaldes henholdsvis den "siddende" og den "stående".

1. Læg sig i en miniflåde bestående af to kajaker
2. Den "stående" får begge pagajer.
3. Den "siddende" læner sig indover den "stående" roers kajak ligesom under en makkerredning
4. Den "siddende" trækker sine ben så tæt til sig som muligt for at efterlade plads til den "stående"
5. Den "stående" lægger begge pagajer henover begge både lige foran cockpitspidsen på begge kajaker
6. Den "stående" griber fat i cockpitspidsen på sin egen og den "siddendes" kajak og de to pagajer
7. Den "stående" rejser sig op i sin egen kajak mens der holdes som angivet i ovenstående punkt og sætter sit ene ben over i den "siddendes" kajak (har nu et ben i hver kajak)
8. Den "siddende" løfter nu sin bagdel over i den "ståendes" kajak, flytter efterfølgende sine ben over og til sidst læner sig indover den anden kajak som i en makkerredning
9. Den "stående" flytter nu sit andet ben over i den "siddendes" kajak og sætter sig ned
10. Der uddeles pagajer og nu kan begge ro videre
11. Der byttes tilbage dog nu med modsatte roller

A: Bed alle om at finde sammen to og to og prøv øvelsen

S: Det er både en samarbejdsøvelse og så har den det praktiske at hvis man er ude med en utrænede hvor kajakken er gået i stykker kan den trænede roer bytte båd med den utrænede.

Moduler til styring og flytning af kajak

Nr.:	Undermodul	Indhold
31	Kantning	<p>I: For at dreje nemmere og hurtigere kan man kante D: Sid med front mod gruppen og kant kajakken til begge sider. Ro væk fra dem og kant til den ene side E: Bed gruppen om at ligge med 1 m mellem sig og prøve at kante til begge sider. Prøv at se hvor langt man kan kante</p> <p>Når der er fart i kajakken så:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Løft knæet og ballen i den side man vil dreje til 2. Hold overkroppen lodret 3. Se i den retning kajakken skal dreje <p>A: Bed gruppen om at ro en cirkel begge veje rundt kun ved kantning. S: Når man drejer ved kantning kan man fortsætte med at ro fremad og taber derved ikke fart. Kan også bruges til at holde kajakken på kurs hvis der er sidevind.</p>
32.	360 grader	<p>I: Når kajakken ligger stille kan den drejes rundt. Dette gøres ved fejjetag/rundtag D: Demonstrer ved ligge med spidsen mod flåden og drej først til den ene side og så den anden. Gør det med rolige tag E: Der udføres et fremad fejjetag i den ene side og et baglæns i den anden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fremad fejjetag: Sæt pagaj i så langt fremme som muligt 2. Før pagaj i en halvcirkel til bagenden af båden 3. Baglæns fejjetag: Drej krop og sæt pagaj i ved bagenden i modsatte side 4. Før pagaj frem i en halvcirkel til forenden af båden 5. Start forfra med fremad fejjetag <p>A: Drej rundt 360 grader begge veje S:Først forlæns fejjetag og så et baglæns gør det indtil man er hele vejen rundt. Tagene skal være rolige.</p>
33	Side- forflytnings- tag	<p>I: Når man skal ind i en flåde kan det være nyttigt at kunne flytte sig sidelæns D: Demonstrer til begge side med spidsen mod flåde. E:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drej overkrop mod side der skal flyttes til, kig i samme retning 2. Sæt pagaj i så lodret som muligt med aktivsiden mod kajakken, hele bladet dækkes af vand 3. Træk pagaj lige mod båd 4. Løft pagaj ud af vand og gentag tag <p>A: Folk trækker sig sidelæns begge veje S:Gentag fokuspunkter og tal om hvorfor kajak ikke trækker lige</p> <p>I: Man kan undgå at tage bladet ud af vandet. D: Demonstrer til begge sider med spidsen mod flåde. Først med pagajen korrekt i vandet og dernæst med bladet ude af vandet så gruppen kan se bladets bevægelse E:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drej overkrop mod side der skal flyttes til, kig i samme retning 2. Sæt pagaj i så lodret som muligt med aktivsiden mod kajakken, hele bladet dækkes 3. Træk pagaj lige mod båd ud for hoften 4. Drej pagajen så den vender siden til kajakken 5. Før pagajen ud fra kajakken uden at mærke modstand 6. Gentag 3-5 <p>A: Folk trækker sig sidelæns begge veje S: Gentag fokuspunkter og fortæl at denne metode er hurtigere</p>
34.	Ottetalstag	<p>I: Kajakken kan også flyttes sidelæns på en anden måde som er nemmere for nogle D: Gennemfør først ottetalstag med fronten mod gruppen og med pagajen korrekt nedsænket. Drej dernæst kajakken så den vender med siden til og sideforflyt med pagajen lidt ude af vandet så de kan se bladets bevægelse. E: Dette tag svarer til sculling bare med pagajen lodret</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drej overkrop mod side der skal flyttes til, kig i samme retning 2. Sæt pagaj i så lodret som muligt med aktivsiden mod kajakken, hele bladet dækkes. Øverste hånd ud for pande

3. Før bladet frem mens bladets forreste kant vinkles udad

4. Før bladet tilbage mens bladets bagerste kant vinkles udad

A: Bed folk om først at føre pagajen frem og tilbage uden at der er modstand. Prøv dernæst at vinkle pagajen lidt og se effekten. Gør det til begge sider.

S: Gennemgå fokuspunkter igen. Fortæl at midtpunktet for taget skal være udfor hoften.

Moduler til Prøven

Nr.:	Undermodul	Indhold
35	Svømmeprøve	<p>I: Svømning. 600 m i åbent hav tæt ved land. Det er vores ansvar at sikre, at begynderne har tilstrækkelige svømmekundskaber til at kunne redde sig selv i land i en nødsituation. Det sikrer vi gennem denne prøve.</p> <p>D: Opgaven forklares grundigt.</p> <p>E: Der skal svømmes fra broen vi normalt går i fra, og hen til stenbunken (hvor der engang stod en bro) nærmest nudiststranden og tilbage igen. Undervejs er det forbudt at stå på bunden. Beklædning er efter eget ønske. Alt på nær redningsvest er tilladt. Svømmestil er ligeledes 'fri'.</p> <p>A: Instruktører og hjælpeinstruktører agerer 'følgebåde' og en af os ligger stille ved vendepunktet så svømmerne kan vende omkring båden.</p> <p>S: Godkendt svømmeprøve kvitteres med et kryds på oversigten over beståede prøver for den enkelte begynder.</p>
36.	Entringsprøve	<p>I: Entringsprøven er obligatorisk pensum forud for frigivelse, da det er vores ansvar som klub at sikre, at alle medlemmer har modtaget undervisning i – og demonstreret kundskaber der gør dem i stand til at redde sig selv op i kajakken i en nødsituation, hvor de befinder sig alene på vandet, og er faldet ud af kajakken.</p> <p>D: Teknikken demonstreres af en af instruktørerne, og forklares imens af en af de andre instruktører.</p> <p>E: Prøven er som følger:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ro ud til 'de gule bøjer' 2. Roeren vælter, tømmer båden nødtørftigt for vand med øsen 3. entrer kajakken 4. Vælter i igen. Tømmer båden til et niveau, hvor han/hun kan svømme båden til land 5. Ved strandkanten demonstrerer roeren at vedkommende kan tømme kajakken fuldstændigt for vand 6. Dernæst entrer han/hun fra strand (husk roret skal vende væk fra land så roeren 'bakker' ud) 7. tilbage ved 'de gule bøjer' vælter roeren i vandet en sidste gang, men denne gang skal der 'klappes' på bådens bund tre gange før roeren må komme til syne. (herved demonstreres det at roeren ikke 'går i panik' når vedkommende har hovedet under vand) 8. roeren tømmer båden nødtørftigt for vand med øsen, og entrer kajakken for anden og sidste gang. Lykkes ovenstående uden at roeren modtager hjælp, har roeren bestået entringsprøven. <p>A: Prøven kan tages denne dag for roere, der mener at de stadig har kræfter nok tilbage til at kunne bestå, trods den forudgående svømmeprøve.</p> <p>S: Vær opmærksom på, at roeren kan have udviklet sin 'egen' teknik til entring af kajakken, og at dette er ok – så længe teknikken ikke belaster udstyret i en sådan grad, at det er sandsynligt at det fører til skader på båd eller pagaj.</p>