



Introkurs Flattvann

Forslag til kjøreplan

På land (30-45min)

Kajakken

- Sits, sparkebrett, vanntette skott, ror og hvordan man bruker roret
- Hvordan bære kajakken med god kontroll

Åre

- Hvorfor er det 60-70grader mellom venstre og høyre åreblad?
 - For å unngå skulderskader og bedre bruk av bryst-skuldermuskulatur i fremskyvet
- Hvordan plassere venstre hånd på åra?
 - Knokene på venstre hånd skal være på linje med toppen av årebladet
- Hvor bredt skal man holde på åra?
 - Legg åren på hodet ditt, man skal holde så bredt at en har 90grader i albueddene
- Vis ett padletak på land – fokus på isett med strak arm og at åren må vris av **venstre håndledd** for å få satt høyre åreblad riktig ned i vannet. Åra settes i vannet med strak arm. Venstre åreblad vil alltid settes riktig i vannet om knokene er på linje med toppen av årebladet, høyre åreblad må vris i riktig posisjon for hvert tak. La alle deltakerne prøve å padle stående på land.
-

Bekledning og sikkerhet

- Tøy som ikke samler/suger vann. Ull innerst og tynn vindtett ytterst.
- Flytevest
- Alltid padle langs land. Hvor langt du kan svømme avhenger av vanntemperatur.
- Hvis du velter: Snu båten raskt, finn åra. Alltid ha kontroll på åra.
- Hvis hvordan man bærer kajak og åre. Alle bærer sin kajak ned til vannet.

På vannet (90-120min)

Sittestilling, innstilling og teknikk (30-40min)

- Vise hvordan en setter seg i kajakken og ilandstigning.
- Vise korrekt sittestilling i forhold til litt bøy i kneleddet og overkroppsposisjon
- Hjelp til å stille inn avstand mellom sits og sparkebrett
- Alle holder seg i nærheten av bryggene til alle er kommet på vannet

Hold gruppen samlet og de første 15min skal fokus være på:

- å styre kajakken, padle med rett kurs
- sette årebladet riktig i vannet på både høyre og venstre side, vri åren med venstre håndledd

Når deltakerne har fått kontroll på styringen og klarer å sette årebladet gå da gjennom følgende øvelser for å øke bevisstheten på hvordan kajakken oppfører seg i vannet:

- Padle fremover og stoppe
- Padle bakover
- Svinge kajakken 360grader ved å padle fremover på ene siden og bakover på andre siden

Teknikk (30-40min)

Padle en tur og samle gruppen ca hvert 10-15min for å gi dem en ny arbeidsoppgave av de fire under. Deltakerne trenger ikke beherske oppgaven, men de skal etter endt kurs kjenne til disse fire punktene:

1. Isett med strak arm
2. Ta opp åra av vannet før håndleddet passerer hofta
3. Løft håndleddet opp til ørehøyde og skyv armen fremover
4. Avslutt skyvarmen i samme høyde som munn/nese

Sikkerhet (30-40min)

Til slutt gjennomfører alle deltakerne en kontrollert velt og svømmer til land med kajakk og åre

- Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet
- Svømme til land med kajakk og åre
- Tømme kajakken på en måte som er effektiv og ikke ødelegger utstyret

Alle deltagere skifter til tørt tøy

På land (30-45min)

- Info om klubben
- Lokale padleforhold
- Utdeling av Våttkort
- Forklare forskjeller mellom kajakktyper (hav, surfski, turkajakk, racing) og hva som bør være bestemmende for hvilken type kajakk man velger