

Tirsdagsteknik efteråret 2021

Tirsdagsteknik er for alle, der gerne vil blive bedre til havkajak. Undervisningen foregår på forskellige niveauer, så alle kan få noget ud af at deltage. Det er en god idé at komme alle gange, da vi arbejder videre på det vi lærer fra gang til gang. Alle gange blive oprettet på rokort, hvor du tilmelder dig.

Vi ses på vandet

Instruktørerne

Program for tirsdagsteknikken:

17:45 Vi mødes i klubben.

18:00 Vi er klar omklædte og klar til at lægge kajakkerne i vandet. Nogle gange går vi på vandet med det samme. Andre gange vil der være en lille introduktion på land til at starte med.

19:30 (ca.) Undervisningen slutter. Derefter er der mulighed for at træne selv, lege eller rulletræning.

20:00 (ca.) Vi går op af vandet og bader

20:30 Vi er klar til at hygge og spise kage

UGE	DATO	EMNE	ANSVARLIG	BAGER KAGE
33	17/8	1. Redninger (husk våddragt/tørdragt - Det bliver koldt)	Rene	
34	24/8	10. Vandtilvænnning + Rulletræning (husk våddragt/tørdragt - Det bliver koldt)	Flemming	
35	31/8	5. Sculling i forskellige afskygninger	Rene	
36	7/9	6. Blæretag	Flemming	
37	14/9	3. Balance og lege	Rene	
38	21/9	4. Styretag på EPP3 niveau	Preben	
39	28/9	Tips og tricks fra et EPP4-kursus (alle kan være med)	Malene	
40	5/10	8. Fremadroning	Flemming	
41	12/10	2. Bugseringer	Preben	

Emner

Efterår - uge 32 – 42
1. Redninger (husk våddragt/tørdragt - Det bliver koldt)
2. Bugseringer
3. Balance og lege
4. Styretage på EPP3 niveau
5. Sculling i forskellige afskygninger.
6. Blæretag
7. Forhindringsbane
8. Fremadroning – ude
9. GPS-løb
10. Vandtilvænnning + Rulleteknik – ude (husk våddragt/tørdragt - Det bliver koldt)

Beskrivelse af emnerne

1. Redninger
 - a. Forskellige makkerredninger
 - b. Stigbøjle
 - c. Stigbøjle med pagajen under kajakkerne
 - d. Cowboyredning
 - e. 2 personer i vandet?
 - f. forskellige former for selvredning
 - g. Stormredning

2. Bugseringer
 - a. Bugsering i forskellige retninger – medbølge, modbølge, sidebølge
 - b. Flere, der bugserer en person
 - c. Kontaktbugsering
 - d. Bugsering med cowtail
 - e. Bugsering af bevidstløs roer
 - f. Lære om bugseringsystemer – Tips og tricks – skal kajakken lastes fortil eller bagtil

3. Balance og lege
 - a. Forskellige balanceøvelser i kajakken
 - b. Lege – H til H staveleg H V A L
 - c. Stafetter
 - d. Ro med bind for øjnene
 - e. Synkronroning – Efterligne ham foran – Byt plads så han kan se, hvordan han selv ror

4. Styretage på EPP3 niveau
 - a. Ferror
 - b. Mere om bagror
 - c. Højt støttetag
 - d. Styretag i vind – Hvilke tag bruges hvornår?

5. Sculling i forskellige afskygninger.
 - a. som støtte
 - b. som rulle
 - c. som sideforflytning
 - d. Mere om sideforflytning – Læg i en stjerne og drej rundt

6. Blæretag

- a. Lave tagene i den anden ende af kajakken
- b. Modsat forror, så man drejer væk fra pagajen
- c. Ro på hovedet
- d. få kajakken til at sejle sidelæns
- e. "Stoptag", hvor grøndlænderåren "lægges" under kajakken
- f. Reblege
- g. Lave "lav telemark" på høj kant
- h. Forskellen på "smøre-sving" og "carving-sving"

7. Forhindringsbane

- a. Slalom.
- b. Forskellige tekniske opgaver.
- c. Fremad- og baglænsroning.
- d. Over og under reb.
- e. Ring med klokken i stående kajak.
- f. Balance i kajakken.

8. Fremadroning

- a. Kropsrotation - kropstilling
- b. Pagajisætning
- c. Kyllingevinge...
- d. Rotaget gennem vandet
- e. Optagning af pagaj
- f. Video - Forward stroke
- g. Ergometer

9. GPS-løb

- a. Lidt om koordinatsystemer - teori (min/sek eller decimaler)
- b. Stjerneløb
- c. Oprette punkter
- d. Finde punkter
- e. Lave 3-4 løbe med poster og koordinater

10. Rulleteknik - ude (husk tørdragt - det bliver koldt)

- a. Holde været under vand uden at blive nervøs
- b. Forskellige fokuspunkter
 - i. Kip, Pagajens vej gennem vandet, Kroppens bevægelse m.m.
- c. Forskellige rul
 - i. Standard grønlandsk rul.
 - ii. Paulata, shotgun, butterfly, håndrul m.fl.
- d. Øvelse: find klemmerne under vandet