

Tirsdagsteknik efteråret 2022

Tisdagsteknikken foregår på følgende måde:

18:00 Vi mødes i klubben

18:30 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.

20:00 (ca.) Her slutter selve undervisningen som regel. Derefter er der mulighed for at træne selv, lege eller rulletræning.

20:30 (ca.) Vi går op ad vandet og bader

21:00 Vi er klar til at hygge og spise kage

UGE	DATO	EMNE	ANSVARLIG	BAGER KAGE
32	9/8	1. Redninger (husk våddragt/tørdragt - Det bliver koldt)	Rene	
33	16/8	10. Vandtilvænnning + Rulletræning (husk våddragt/tørdragt - Det bliver koldt)	Flemming/Mikael	
34	23/8	4. Styretag på EPP3 niveau	Preben	
35	30/8	Omskoling til tur- eller havkajak	Rene/Preben/Mikael	
35	1/9	Omskoling til tur- eller havkajak – TORS DAG	Rene/Preben	
35	3/9	Omskoling til tur- eller havkajak - LØRDAG	Rene	
36	6/9	3. Balance og lege	Flemming	
37	13/9	6. Blæretag	Flemming/Mikael	
38	20/9	5. Sculling i forskellige afskygninger.	Flemming	
39	27/9	2. Bugseringer	Flemming/Mikael	
40	4/10	8. Fremadroning	Preben	
41	11/10	Natur m. morild - Vi mødes på vandet kl. 20:00		

Emner

SOMMER - 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. Vandtilvæning + 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 bugseringssystemer – 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. Krotsrotation - kropsstilling
- 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