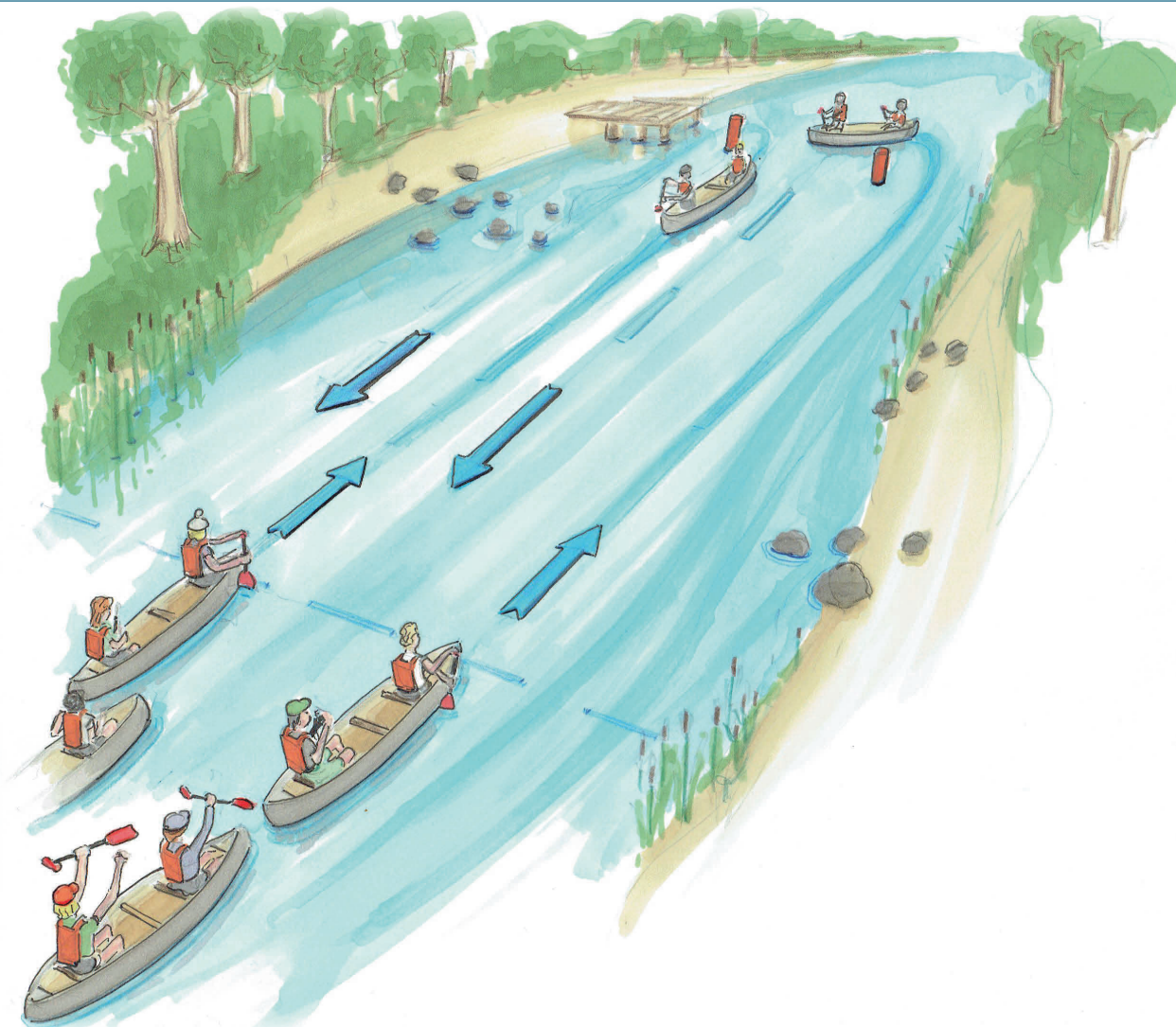


## KANOLEGE 2: STAFETTER OG POLYNESERKANO

**AKTIVITET**

- Stafetter og polyneserkano
- Overføre andre kendte lege til kano

**Nøgleord:** Kanoglæde, kanoteknik, bevægelseserfaring og samarbejde

**Lokalitet:** Vand

**Tid:** 45 - 90 minutter

**Antal elever:** 4 - 24 (2 lærere/pædagoger pr. 24 elever)

**Særlige krav til sikkerhed**

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

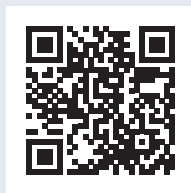
- kan samarbejde i kanoen og som hold i stafetterne
- kan demonstrere bedre kropsbevidsthed og bevægelseserfaring
- kan demonstrere korrekt kanoteknik
- udvikler nye idéer til kanostafetter

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter, IR 5. og 7. Samarbejde og ansvar og Normer og værdier samt 8.-9. Natur og udeliv)

## KANOLEGE 2: STAFETTER OG POLYNESERKANO

**SIKKERHED**

- Alle bærer korrekt monteret vest
- Pas på fingre/hænder på ræling
- Pas på anden trafik på vandet
- Ved kanosejlads SKAL regler fra Søfartsstyrelsen følges, da sejlads i skoler og institutioner er erhvervssejlads. Se link via QR-kode

**FORBEREDELSE****Udstyr og materialer**

- Rednings- og/eller svømmeveste til alle
- En kano pr. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr
- 5-6 bøger til at markere stafetbaner med

**Organisering**

- Vælg en banetype og en holdstørrelse
- Sæt bøger ud, som stafetterne foregår omkring

**FREM GANGSMÅDE****Stafetter:**

1. Eleverne deles i hold
2. En kano af gangen ror ned og runder en bøjle
3. Der skiftes ved startposition
4. Lav forskellige stafetopgaver: Forlæns- og baglænsroning, 360°-vending inden skift, padling i samme side, kun en padler, ansigt mod ansigt, stående
5. Eleverne finder selv på flere stafetter

Find selv på flere opgaver.

**Polyneserkano:**

1. Kanoerne fyldes med 6-8 personer
2. Eleverne padler om kap ud omkring en bøjle og tilbage
3. Prøv hvor mange elever, der kan være i en kano under stafetten

**EVALUERING**

- Eleverne diskuterer fordele og ulemper ved at bruge stafetter til indlæring af kanoteknik
- Eleverne diskuterer to og to, hvordan samarbejdet i kanoen og på holdene fungerede
- Eleverne taler parvis om, hvordan de ror hurtigt og præcist, dvs. hvilke padletag de bruger de og hvorfor?

**TEGN PÅ LÆRING****Eleverne:**

- kan styre kanoen fornuftigt rundt i stafetterne
- kan udvikle nye opgaver til stafetter i kano
- kan vælge hensigtsmæssige padletag

