

**AKTIVITET**

- Pladsbytte i en kano med højt og lavt tyngdepunkt

- Storflådeløb

Nøgleord: Balance, kropsbevidsthed, kanoglæde, højt og lavt tyngdepunkt

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 60 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan med god balance udføre pladsbytte i kanoer
- har kendskab til, hvad der påvirker balancen i en kano og hvor grænserne for balancen er
- er bevidste om motorik og balance, og kan overføre dette til balance i en kano (FFM AI 5., 7. og 9. klasse Kropsbasis)

SIKKERHED

- Man må aldrig ligge ind under tværstiverne i kanoen, da man kan blive fanget her ved kæntring
- Sørg for at kanoerne IKKE ligger for tæt på hinanden specielt ved øvelsen pardans, hvor man står op
- Alle bærer korrekt monteret vest
- Pas på fingre/hænder på ræling
- Pas på anden trafik på vandet
- Ved kanosejls SKAL regler fra Søfartsstyrelsen følges, da sejls i skoler og institutioner er erhvervs-sejls. 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
- Én 120 cm slynge/strop pr. to kanoer

Organisering

- Kanoerne arbejder enkeltvis ved øvelserne: Knæleren og pardans
- Ved storflådeløbet er kanoerne samlet i flåder med 5-6 kanoer

FREMGANGSMÅDE

Øvelse: "Knæleren"

1. Bagpadleren bevæger sig et rum frem og lægger sig på knæ henover en tværstiver
2. Forpadleren vender sig og bevæger sig forbi den knælende ved at holde i rælingen i begge sider og træde i bunden
3. Når forpadleren er forbi og sidder ned, bevæger den knælende person sig videre op på det forreste sæde
4. Øvelsen kan også udføres, hvor forpadleren kun bruger rælingen og ikke træder i bunden af kanoen

Øvelse: Pardans

1. Forpadler og bagpadler rejser sig samtidig og mødes i midten af kanoen
2. Eleverne tager fat om hinandens underarme og bevæger sig forbi hinanden
3. Øvelsen kan også udføres, hvor begge elever går forbi hinanden på rælingen
4. Prøv også at gennemføre øvelsen uden, at eleverne rører hinanden

Øvelse: Storflådeløb

1. 4-5 kanoer samles i en storflåde ved brug af slynger/stropper (Se KA 12)
2. Eleverne bevæger sig på skift en omgang rundt i flåden (fra kano til kano indtil eleven er tilbage på egen plads)
3. Den flåde, hvor alle elever først har været rundt vinder

EVALUERING

Eleverne diskuterer parvis:

- De vigtigste erfaringer med knælende og stående pladsbytte
- Hvilke forhold har betydning for balancen i en kano?
- Hvad betød det for balancen, at kanoerne blev holdt sammen i en flåde?

Diskuter punkterne i plenum

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- har forståelse for balancen i en kano og kan forklare, betydningen af, om man har lavt eller højt tyngdepunkt
- kan demonstrere pladsbytte i en kano med højt og lavt tyngdepunkt
- har forståelse for, hvad der sker med balancen i kanoer, når de er samlet i en flåde

