

**AKTIVITET**

- Balanceøvelser med planker
- Balanceøvelse hvor kanoen trykkes frem

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

**Lokalitet:** Vand

**Tid:** 45 - 90 minutter

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

**Særlige krav til sikkerhed**

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan bevæge kanoen fremad med tryk med benene
  - har kendskab til, hvad der påvirker balancen i en kano og hvor grænserne for balancen er (højt og lavt tyngdepunkt)
  - er bevidste om motorik og balance og kan overføre dette til balanceøvelser i en kano
  - kan udvikle nye balanceøvelser med brug af planker
- (FFM AI 5., 7. og 9. klasse Kropsbasis)

## SIKKERHED

- Der er altid KUN en person, der trykker kanoen frem. Den anden sidder roligt på sin plads
- Sørg for tilpas afstand mellem kanoerne, så ingen slår sig på andre kanoer
- 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
- Planker med en længde på 180-210 cm

### Organisering

- Tryk en kano frem: Eleverne er sammen parvis om en kano
- Plankebalance: Eleverne arbejder sammen både parvis med en kano og flere kanoer sammen (se illustrationen)

## FREM GANGSMÅDE

### Balanceøvelse: Tryk en kano frem

1. Den ene elev stiller sig op i kanoen. Først i bunden, siden på sædet og sidst på rælingen af kanoen
2. Eleven sætter kanoen i bevægelse fremad ved at svinge med armene og trykke med benene
3. Evt. bruges padlen som støtte
4. Lav væddeløb mellem kanoerne

### Balanceøvelser med planker

1. Placer en planke på tværs af kanoen i midten
2. Eleverne kravler herefter ud i hver deres ende af planken og holder balancen
3. Placer planker mellem flere kanoer, og lad eleverne gå rundt på plankerne
4. Lad eleverne selv eksperimentere med flere kombinationer af balanceøvelser

## EVALUERING

### Eleverne diskuterer parvis:

- Forskellen mellem at stå i bunden, på sædet og på rælingen under øvelsen med at trykke en kano frem
- Betydningen af lavt og højt tyngdepunkt
- Udfordringerne i at holde balancen under øvelserne med planker
- Opgaven med selv at finde på nye øvelser

Saml op i plenum

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- har forståelse for balancen i en kano og kan forklare, betydningen af et lavt eller højt tyngdepunkt
- kan demonstrere teknikken med at trykke en kano frem stående med forskellige tyngdepunkter
- har forståelse for, hvad deres brug af kroppen betyder, når der arbejdes med balanceøvelser
- kan udvikle nye balanceøvelser

