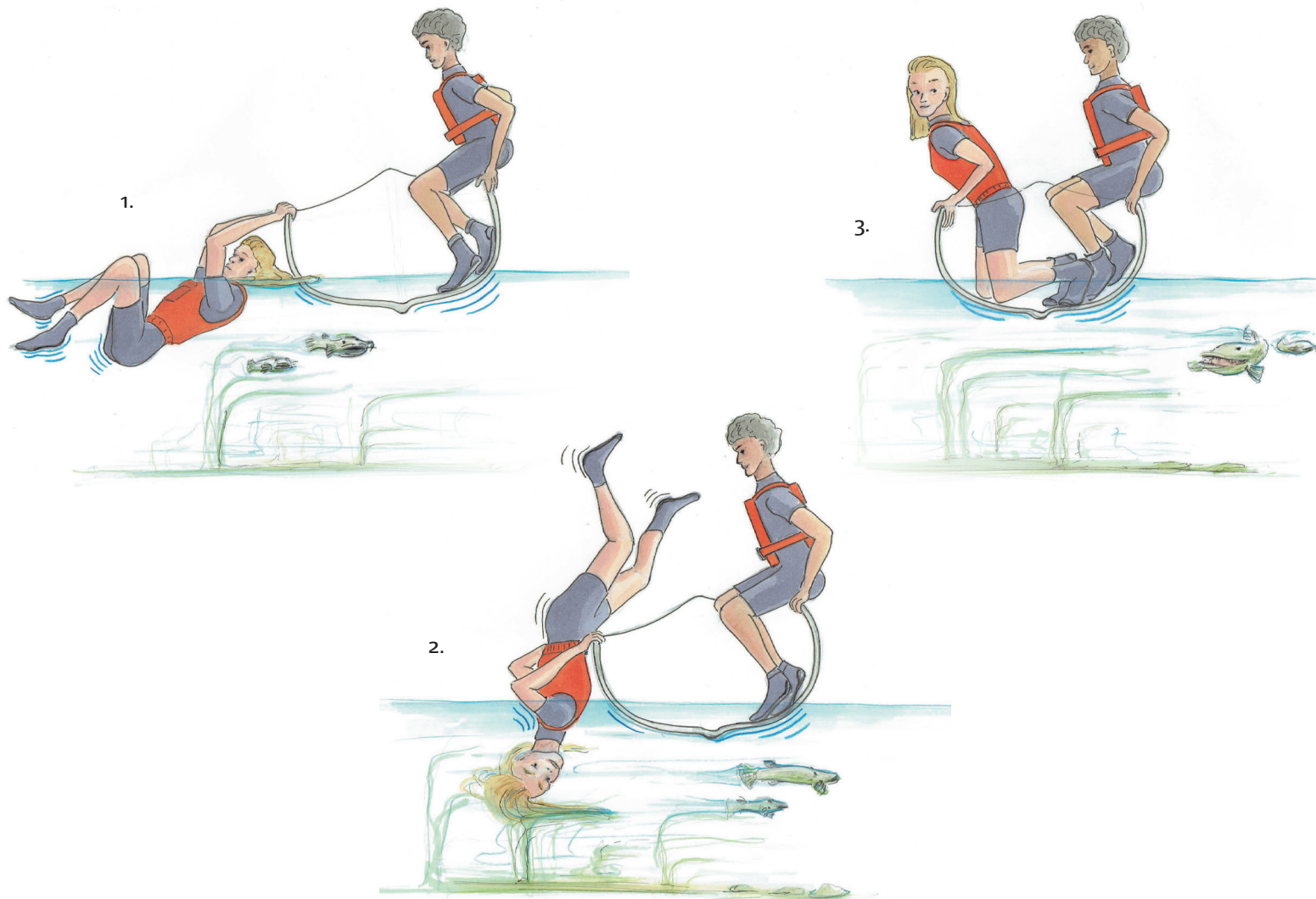


KOLBØTTEN, DEN ULTIMATIVE UDFORDRING

**AKTIVITET**

- Baglæns opgang i kano ved brug af baglæns kolbøtte

Nøgleord: Kropsbevidsthed og -koordinering, vandtilvænning, højt og lavt tyngdepunkt, modvægt

Lokalitet: Vand

Tid: 30 - 45 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kender til flere metoder til at komme op i en kano
- kan gennemføre opgang i kano ved brug af baglæns kolbøtte
- kan parvis samarbejde om opgang i kano med baglæns kolbøtte (timing, modvægt mv.)
- opnår fortrolighed med at være og arbejde i og under vandet

(FFM AI 5. Vandaktiviteter og Kropsbasis 5., 7. og 9. klasse samt 8.-9. Natur og udeliv)

KOLBØTTEN, DEN ULTIMATIVE UDFORDRING

SIKKERHED

- Pas på ikke at få rælingen i hovedet, hvis kanoen tipper rundt under øvelsen
- Alle bærer korrekt monteret vest
- Pas på fingre/hænder på ræling
- Pas på anden trafik på vandet
- Ved kanosejlds SKAL regler fra Søfartsstyrelsen følges, da sejlds i skoler og institutioner er erhvervs-sejlds. 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
- En 120 cm slynge/strop pr. to kanoer
- Evt. vådragter

Organisering

- Eleverne arbejder sammen parvis om en kano
- Eleverne arbejder undervejs i øvelsen også sammen to kanoer

FREM GANGSMÅDE**Kolbøtten**

Man ligger med ryggen mod kanoen. Tag hænderne over hovedet, og grib fat på kanoens ræling. Når man starter tages knæene ind mod brystet, hovedet dykkes ind under kanoen. Når hovedet er under bøjes i hoften, og benene strækkes ind over rælingen evt. med hjælp fra armene. Derefter sætter man sig op i kanoen

Progression:

- Modvægt af strop bundet til anden kano
- Modvægt af makker i vandet i modsatte side
- Modvægt af makker med "udlæn" og evt. træktag
- Modvægt ved samtidig / synkront kolbøtte fra hver sin side
- Forsøg at lave kolbøtte først forlæns ned i vandet og derefter op igen

EVALUERING

- Eleverne diskuterer sig parvis frem til de tre vigtigste delelementer af kolbøtten (Fx Hvor er hovedet, hvad gør benene, hvor længe er hovedet i vandet mv.)
- I plenum:
 1. Hvad er de tre vigtigste bevægelser i kolbøtten?
 2. Hvilke fordele og ulemper er der ved de forskellige modvægtsmetoder?
 3. Hvordan gik det med den forlæns kolbøtte ned i vandet?

TEGN PÅ LÆRING**Eleverne:**

- kan demonstrere baglæns kolbøtte til opgang i kano
- kan udføre kolbøtten med forskellige modvægtsmetoder
- kan forklare de vigtigste enkeltdele af kolbøtten
- kan udføre en forlæns kolbøtte ned i vandet

