

**AKTIVITET**

- Padling af kano med kun en person
- Kantning af kano
- Placering i kano (trimning)
- C-tag

**Nøgleord:** Solopadling, padletag ved solopadling

**Lokalitet:** Vand

**Tid:** 45 - 60 minutter

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

**Særlige krav til sikkerhed**

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- udvikler deres kanoteknik
- får større forståelse for padletags virkning
- opnår forståelse for tilpasning af padletag til solopadling
- kan forklare og vise principperne i kantning og trimning af kano ved solopadling

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

## 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. elev (evt. kan to elever skiftes)
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr
- Liggeunderlag/knæpuder til knæene

### Organisering

- Eleverne arbejder alene i en kano
- Eleverne kan evt. deles i to grupper, så en gruppe er på vandet, og en anden gruppe træner tag og diskuterer trimning på land

## FREM GANGSMÅDE

1. Forklar padlerens placering i kanoen ved solopadling. (Når padleren sidder i midten af kanoen, må han/hun sidde tæt ved rælingen for at nå vandet. Kanoen vil så være kantet ned mod vandet)
2. Introducer et C-tag. (C-taget bruges 2-3 gange som tag til at sætte i gang og holde retning.)
3. Øvelser:
  - Vende kanoen forlæns og baglæns til højre og venstre
  - Dreje kanoen 360° rundt
  - Padle lige mod et bestemt punkt
  - Sideforflytning med træktag
  - Varier graden af kantning af kanoen
  - Osv.
4. Gennemfør div. øvelser og lege fra tidligere kort

## EVALUERING

- Eleverne vurderer hinanden to og to og diskuterer, hvordan teknikken kan forbedres – evt. med brug af video optagelse
- Eleverne finder frem til de tre vigtigste fokus punkter for vægtfordeling og kantning
- I plenum diskuteres fokuspunkterne ovenfor og de tre vigtigste vælges ud
- Tilpasningen af tagene fra tandem- til solopadling diskuteres og skrives ned

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- demonstrerer forbedret kanoteknik
- demonstrerer forståelse for padletags virkning og kan forklare tagene
- kan tilpasse padletag til solopadling og forstår, hvorfor det er nødvendigt
- kan kante og trimme en kano og forklare principperne bag

