

**AKTIVITET**

Lav opvarmingsleg med pagajcirkel på land. Find den bedste pagajfatning og ro-teknik. Træn balance i kajakken ved at ro med en makker på bagdækket.

**Nøgleord:**

- Opvarmingsleg: pagajcirkel på land
- Fremadroning med forskellige pagajfatninger
- Ro med makker på bagdækket, øv balance og støttetag

**Lokalitet:** På land og på vand

**Tid:** 45-60 min.

**Antal:** 4-8 deltagere pr. instruktør. OBS! Når man tager på vandet i havkajak med en gruppe deltagere, anbefaler vi max. otte deltagere pr. uddannet havkajakinstruktør.

**LÆRINGSMÅL****Deltagerne:**

- kan holde på pagajen med passende afstand mellem hænderne.
- er bevidste om, hvordan pagajen kan bruges som støtte på vandet for at opretholde balancen i kajakken.

OBS. Der kan arbejdes med læringsmål i Fælles Mål for idræt. Kompetenceområde: alsidig idrætsudøvelse (3.-5. kl. vandaktiviteter, 8.-9. kl. natur- og udeliv).

### SIKKERHED

- Alle bærer svømme- eller redningsvest. Vestens remme og spænder skal være strammet.
- Pas på anden trafik på vandet.
- Ved kajaksejlad skal Søfartstyrelsens regler for sejlad med mindre fartøjer overholdes.

### FORBEREDELSE

#### Udstyr og materialer

- Rednings- eller svømmevest til alle
- Havkajak til alle
- Pagaj til alle
- Evt. bøjer til at markere sejladsområdet

#### Organisering

- Ved øvelse på land arbejder hele gruppen sammen i en rundkreds.
- Øvelsen med fremadroning: deltagerne øver selv. Afgræns området for roning med bøjer eller lign.
- Ved balanceøvelsen arbejder deltagerne sammen parvis. Øvelsen kan fx sættes i gang fra en strandbred. Markér med bøjer det område, hvor deltagerne vender og ror tilbage mod strandbredden.

### FREMANGSMÅDE

Lav et kort oplæg om korrekt pagajfatning og hensigtsmæssig roteknik - rotation i overkrop, næsten strakte arme og derved brug af de store muskelgrupper i skuldre og ryg.

**Pagajcirkel.** Deltagerne står i en cirkel skulder ved skulder, med front ind mod cirkelns midte. Pagajen holdes lodret foran sig med pagajbladet placeret på jorden. Skiftevis siger instruktøren enten *højre* eller *venstre*. Ved højre træder deltagerne et skridt til højre mens pagajen bliver stående og deltagerne griber fat i den ledige pagaj til højre. Og omvendt når man går mod venstre. Efterhånden kan tempoet øges.

**Fremadroning med forskellig pagajfatning.** Deltagerne afprøver forskellige måder at holde pagajen på. Hold med bred og smal fatning (stor/lille afstand mellem hænderne), krydsede arme og med skulderbreddens afstand imellem hænderne på pagajen. Hvilken måde er mest effektiv?

**Ro med makker på bagdækket.** En deltager ror, mens makkeren ligger på kajakens bagdæk. Ro ca. 20-25 meter ud fra strandbredden og tilbage. Derefter bytter deltagerne. Hvilken betydning har makkerens bens placering? Hvordan kan pagajen bruges som støtte? Instruktøren kan evt. efterfølgende introducere *lavt støttetag*, hvor pagajbladet vinkles så bagsiden af bladet trykkes ned på vandet og der laves et hoftevik.

### EVALUERING

- Deltagerne diskuterer parvis, hvilken betydning det har at holde forskelligt på pagajen.
- Deltagerne diskuterer parvis, hvilken betydning det har for balancen, om makkeren på bagdækket har benene i vandet eller på kajakken.
- Deltagerne diskuterer parvis, hvordan pagajen kan bruges til at opretholde balancen i kajakken.

### TEGN PÅ LÆRING

#### Deltagerne:

- kan ved fremadroning demonstrere korrekt pagajfatning.
- kan bruge lavt støttetag hvor pagajens bagside bruges som støtte på vandet.