

**AKTIVITET**

Lær signalet for samling af kajakroere på vandet. Træn flådedannelse. Lær om tyngdepunkt og balance i kajakken.

Nøgleord:

- Dan flåde
- Dan flåde hvor hver anden stiller sig op i kajakken
- Ringflåde
- Signaler med pagaj på vandet

Lokalitet: På land og vand.

Tid: 30-45 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:**

- kender signalerne for samling, stop og ro til.
- kan samle sig i flåde og vende kajakkens forstavn mod instruktøren.
- har kendskab til, hvordan højt og lavt tyngdepunkt påvirker 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

Organisering

- Hele deltagergruppen arbejder sammen om øvelserne.

FREMGANGSMÅDE

Samling i flåde. På land forklarer og viser instruktøren signalet for *samling* (pagajen holdes lodret op i luften), signalet for *stop* (pagajen vendes vandret over hovedet), samt signalet for *ro til* (pagajen peger i den retning, der skal ros). På vand laver instruktøren signalet for samling og deltagerne samles med kajakkerne side ved side og med front mod instruktøren. Deltagerne sætter deres pagaj fast under fordækkets elastikker og holder fast i sidemandens kajaks cockpitkanter. Instruktøren kan instruere i, hvordan man kan dreje kajakken ved at kombinere et forlæns pagajtag i kajakkens ene side og et baglæns pagajtag i den anden side.

Samling i flåde med roere stående og pladsbytte.

1. I flåden rejser hver anden deltager sig op til stående i kajakken, mens hver anden deltager bliver siddende og holder fast i cockpitkanten i kajakkerne på hver side. De stående kan gribe fat i hinandens hænder og strække armene over hovedet. 2. To deltagerne bytter plads ved at den ene kravler på kajakkernes fordæk og den anden kravler på kajakkernes bagdæk. Her kan deltagerne få en forståelse for tyngdepunktets betydning for kajakkernes balance.

Ringflåde. Deltagerne danner en cirkel med kajakkerne. Stævnene af kajakkerne peger ind mod centrum af cirklen. Deltagerne holder hinanden i hænderne, når alle er på plads.

EVALUERING

- Deltagerne viser og fortæller parvis hinanden de forskellige tegn for samling, stop og ro til.
- Deltagerne kan, ved at kombinere forskellige padletag, samles i flåde med front mod instruktøren.
- Deltagerne kan i samarbejde med hinanden danne en flåde formet som en cirkel.

TEGN PÅ LÆRING

Deltagerne:

- kender signaler med pagajen til at kommunikere på vandet.
- kan ved at kombinere forlæns og baglæns pagajtag samles i flåde med front mod instruktøren.
- kan i samarbejde med de andre deltagere danne en flåde formet som en cirkel.