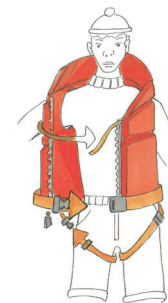
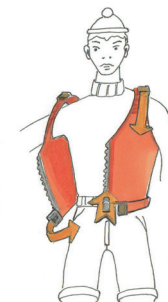


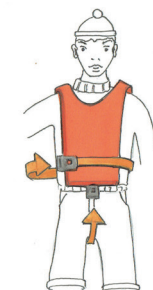
Redningsvest



Svømmevest uden skridtrem



Svømmevest med skridtrem

**AKTIVITET**

- Hvad er hvad på en kano?
- Bæring af kano med korrekt løfte-/bæreteknik af 4 personer
- Korrekt påtagning af vest
- Ind- og udstigning af kano kun på land
- Vestestafet

Nøgleord: Kano gennemgang, løfte-/bæreteknik, korrekt brug af vest, ud- og indstigning af kano

Lokalitet: På land på et jævnt areal

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 4 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kender en kano og kan navngive delene
- kan forklare og demonstrere korrekt løft og bæring af kano
- kan iføre sig en vest korrekt
- kan forklare og demonstrere principperne for ind- og udstigning i kano
- kan samarbejde i grupper om en fysisk aktivitet (FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter og 8.-9. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- Højt lastede kanoer skal løftes ned under vejledning af underviseren
- Undgå overbelastning af ryg – god løfte-/bæreteknik

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Kanoer
- En vest pr. elev (rednings-/svømmeveste)
- En paddel pr. elev

Organisering

- Eleverne arbejder 4 og 4 om en kano

FREM GANGSMÅDE

1. Kort oplæg om kanoens form og funktion. Såfremt der forefindes flere kanotyper, kan disse gennemgås
2. Løfte-/bæreteknik gennemgås ved sæderne, ned i knæ, ret ryg, løft med benene (stræk benene) stå tæt på kano og løft samtidig (1-2-3 løft)
3. Kanoerne bæres 10 m og lægges på jorden
4. Påtagning af vest forevises. Er lynlås lukket, bæltet spændt, snøre foruden bundet og skridtremme på plads?
5. Prøv både en svømmevest og en redningsvest og vær opmærksom på, hvad forskellen er på de to typer (en redningsvest har halskrave og vender en bevidstløs om på ryggen)
6. Eleverne arbejder sammen parvis om at tage vest på og tjekke hinandens vest
7. Eleverne stiger ind og ud af kanoen efter instruktion
8. Vestestafet: 4 elever og en vest pr. hold, 1. elev tager vest korrekt på og løber rundt om en kano 25 m væk og giver vesten til næste elev osv.

EVALUERING

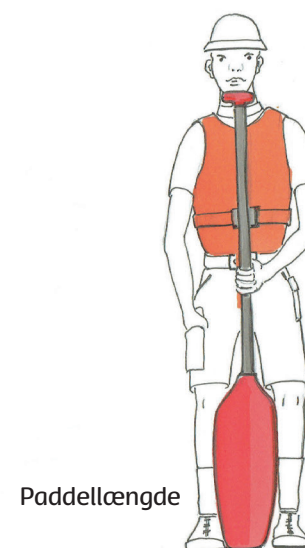
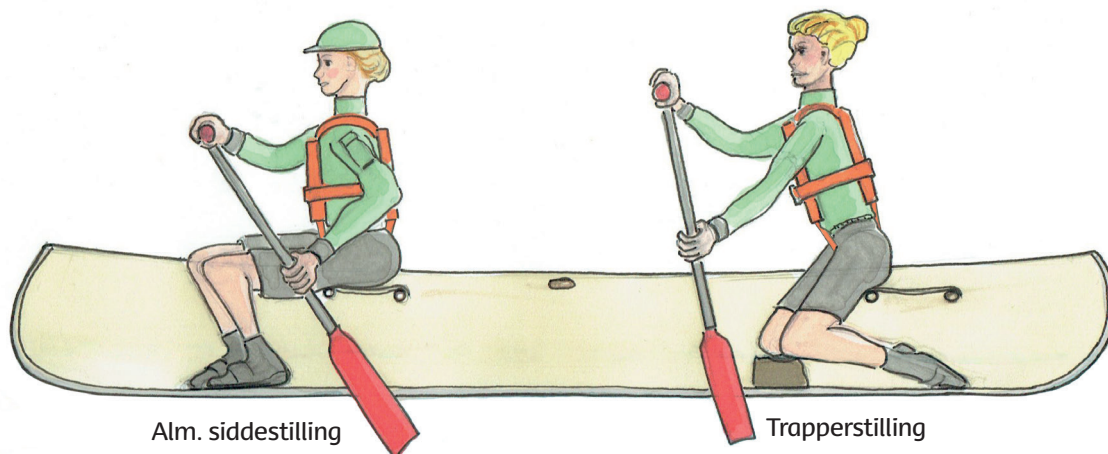
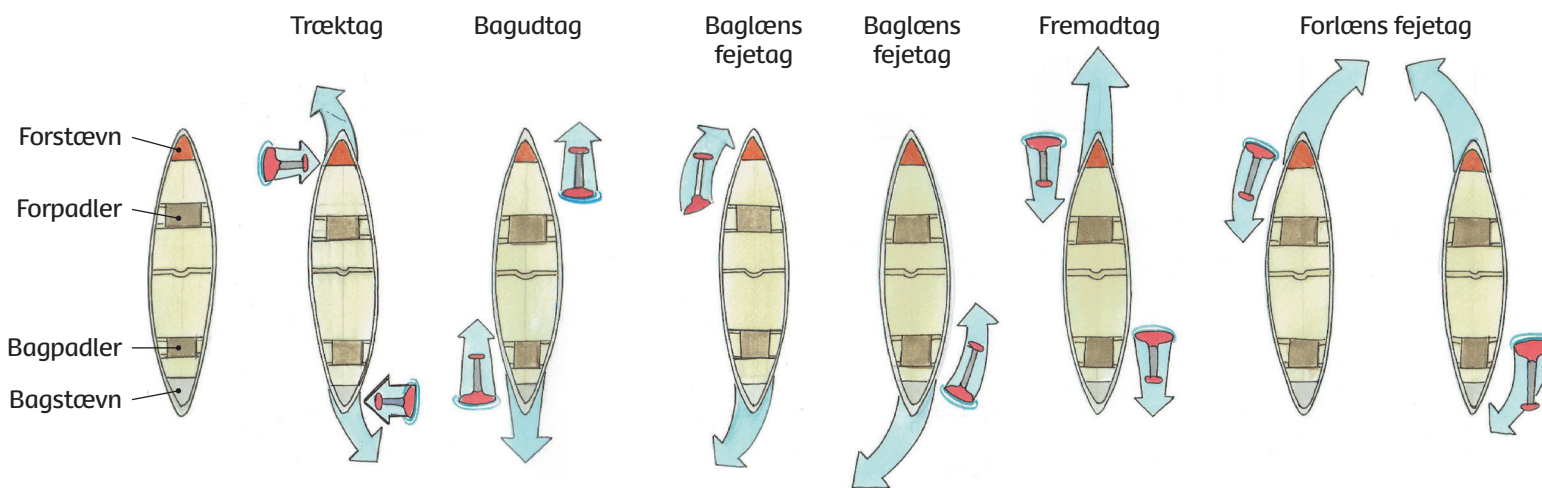
- En gruppe udpeger delene på kanoen og viser korrekt løfte-/ bæreteknik for en anden gruppe
- Eleverne tjekker to og to hinandens veste
- Refleksionsspørgsmål: Hvad er forskellen på svømme- og redningsveste, og hvilken betydning har det?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne kan:

- demonstrere korrekt løfte- /bæreteknik
- udpege delene på kanoen og forklare kanoens funktion
- tage vesten rigtigt på
- forklare og vise sikker ind- og udstigning





AKTIVITET

- Siddestillinger i en kano, korrekt paddelfatning og paddellængde, samt gennemgang af padletag – fremad-, bagud-, feje-, træk- og stoptag
- Opgave: Hvordan vil kanoen reagere ved forskellige kombinationer af tagene?

Nøgleord: Siddestillinger, paddelfatning, trimning, padletag

Lokalitet: På land

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 4 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan forklare, at siddestillingen i en kano har betydning og hvorfor
 - kan holde korrekt på en padel, og de kan demonstrere det
 - ved hvor lang en padel skal være i forhold til personhøjde og kan vælge padel korrekt
 - kan demonstrere padletag og forklare deres funktion
- (FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter og 8.-9. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- Brug korrekt løfte-/bæreteknik ved flytning af kanoer

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- En kano (eller bæk) pr. to elever
- En paddel i rette længde pr. elev
- Evt. knæpuder eller lignende

Organisering

- Hold på to elever om en kano (eller en bæk)

FREMANGSMÅDE

1. Siddestillinger vises og afprøves. Fordele og ulemper diskuteres og prøves af
2. Valg af paddel og greb på paddel vises
3. Eleverne vælger paddel
4. Eleverne afprøver siddestilling og paddel sammen
5. Fremad-, bagud-, feje-, træk- og stoptag vises og forklares. Eleverne arbejder med tagene
6. Eleverne arbejder med at vise og forklare tagene som for- og bagpadler, for at forstå, hvordan tagene virker sammen
7. "Spørg og vis": I par, hvor en sidder i kanoen og makkeren står ved siden af. Den, som står, siger: "jeg vil gerne have kanoen frem/bagud/mod højre/mod venstre/forflyttet til højre/venstre". Den som sidder i kanoen viser med et tag, hvordan han vil gøre for at følge kommandoen. Byt efter 2-4 spørgsmål

EVALUERING

- Eleverne bytter makker og forklarer paddelfatning og korrekt paddellængde for hinanden
- Parvis skiftes eleverne til at vise et padletag. Makkeren skal forklare, hvordan det vil påvirke kanoen

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan vise og forklare de to padlestillinger og redegøre for deres fordele og ulemper
- kan vælge længde på paddel og kan holde korrekt på den
- kan forklare principperne bag trimning af en kano og kan trimme en kano korrekt
- kan demonstrere følgende tag; fremad-, bagud-, feje-, træk- og stoptag (på land) og forklare deres virkning



**AKTIVITET**

- Præsentation af kanosikkerhed og sikkerhedsudstyr
- Øge opmærksomheden på risici ved kanoaktiviteter
- Træning ved brug af risicikort

Nøgleord: Risici ved kanosejls, sikkerhedsudstyr til kanosejls

Lokalitet: På land

Tid: 30 - 45 minutter

Antal elever: 4 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kender til risici ved kanosejls og kan rangordne dem
- kender til sikkerhedsudstyr til kanosejls og kan sammenholde sikkerhedsudstyr med de relevante risici

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter og 7.-9. Natur og udeliv)

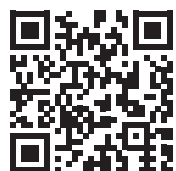
SIKKERHED

- Ingen risici

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- 5-6 laminerede sæt risici-kort og sikkerhedsudstyrskort. Se QR-kode
- 5-6 kegler el.lign.
- Evt. alt sikkerhedsudstyr i praksis



Organisering

- Eleverne inddeles i grupper bestående af tre til fire personer

FREM GANGSMÅDE

1. Risikokortene introduceres, og eleverne skal i grupper rangordne kortene efter risiciens størrelse (Risici: Vind, køntring, regn, kulde, koldt vand, varme, trafik, sult, tørst, beklædning, deltagerforudsætninger, hypotermi, wind-chill-faktor)
2. I plenum diskuteres de forskellige gruppers rangordning af risiciene
3. Sikkerhedsudstyrskortene introduceres, og eleverne skal i grupper diskutere, hvad sikkerhedsudstyret på kortene skal bruges til. (Sikkerhedsudstyr: hue, vanter, vindtæt tøj(XL), varme drikke, hurtige kulhydrater, førstehjælpsgrej, stropper, øse/pumpe, ekstra paddel, bugserline, signal-giver, mobiltelefon).
4. I grupperne trækkes nu et risikokort, og eleverne diskuterer hvilke sikkerhedsudstyrskort, der mindsker risicien på risikokortet
5. Grupperne skriver resultaterne ned, så de får et overblik over hvilket sikkerhedsudstyr, der mindsker risici
6. Evt. præsentation eller gennemgang af sikkerhedsudstyr og yderligere fordybelse i risici og sikkerhedsudstyr fx hypotermi, chillfaktor mv.

Lege:

Memory med risici- og sikkerhedsudstyrkort

De to sæt kort lægges ud på jorden med bagsiden opad, så man ikke kan se kortets motiv. Eleverne vender efter tur to kort. Kortene skal parres således, at sikkerhedskortene mindsker netop den vendte risici på risikokortene. Den med flest "par" til sidst har vundet

Stafet med risici- og sikkerhedsudstyrskort

To kegler sættes op med ca. 25 meters mellemrum. Gruppen samler sig ved den ene kegle, hvor risikokortene også placeres med motivet opad. Sikkerhedsudstyrskortene lægges ved den fjerneste kegle med motiverne opad. Første elev vælger et risici-kort og løber ned til modsatte kegle, og finder det sikkerhedsudstyrskort, der mindsker risicien. (Brug listen fra punkt 5. til at parre kortene korrekt)

EVALUERING

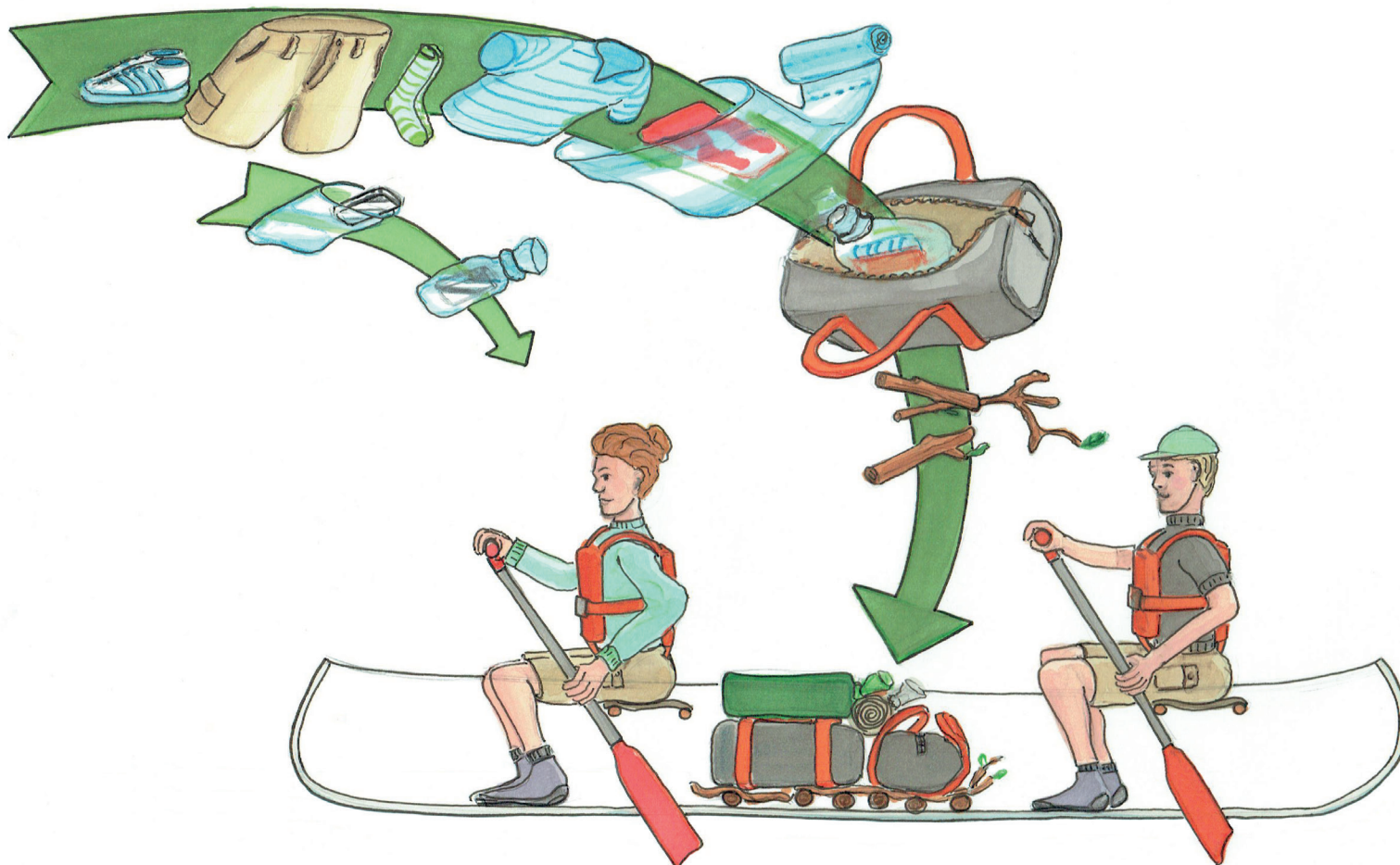
- Eleverne diskuterer, hvad der er nødvendigt sikkerhedsudstyr ved kanosejlads under forskellige forhold
- I fællesskab opsummeres de fem største risici ved kanosejlads

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- har en forståelse for, at der er risici ved kanosejlads, og at der er forskel på risici ved forskellige faktorer
- kender til forskelligt sikkerhedsudstyr
- kan parre risici med relevant sikkerhedsudstyr





AKTIVITET

- Pakning af egen bagage, så den holder sig tør i regnvejr eller ved kæntring
- Pakning af kanoen, så der er en fornuftig vægtfordeling (trimning), og så der er en nem tilgængelighed til de ting, man kan få brug for undervejs

Nøgleord: Vandtæt pakning, trimning af kano

Lokalitet: Land

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 4-24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan pakke en taske til kanotur vandtæt
- kan pakke en kano, med bagage så kanoen er trimmet fornuftigt
- opnår en viden om hvilke ting, der skal pakkes let tilgængeligt

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

SIKKERHED

- Når kanoerne håndteres på land, så arbejdes der med korrekt løfte-/ bæreteknik, se KA 01

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Gode plastsække og frostposer
- Et udvalg af tasker, rygsække, paktønder, dry bags (tørposer) i forskellig størrelse alt efter, hvad man har adgang til
- Evt. nogle kanoer som man kan træne pakningen i

Organisering

- Eleverne arbejder to og to om en taske
- Eleverne arbejder 2-4 eller flere om en kano

FREM GANGSMÅDE

Pakning af egen bagage:

1. Sportstasken, rygsækken mv. fores med en plastsæk
2. Bagagen kommes ned i plastsækken
3. Plastsækken snøres sammen og tasken lukkes
4. Man kan også bruge særlige 'drybags' (tørposer)
5. I nogle grejbanker kan man få adgang til drybags og kanotønder
6. Husk altid at pakke eventuelle telefoner, ipads mv. ind i frostposer

Pakning af kano:

1. Sørg gerne for, at bagagen er hævet lidt over bunden (evt. med grene), så vand fra regn og plask ikke gør bagagen våd
2. Placer bagagen således, at kanoen er lidt 'bagtung'. Dette giver kanoen den rette trimning i forhold til styreegenskaber

Ved pakningen: Tænk over, hvad I skal have fat i undervejs

Pakkeliste:

1. Lad eleverne i grupper lave pakkelister til en kanotur
2. I plenum samles en fælles liste
3. Arbejd evt. med to lister: En til fælles bagage og en til personlig bagage

EVALUERING

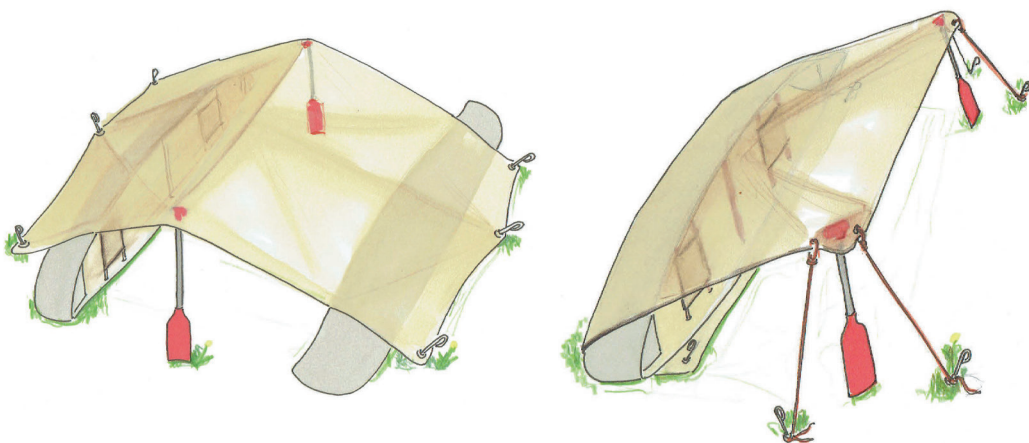
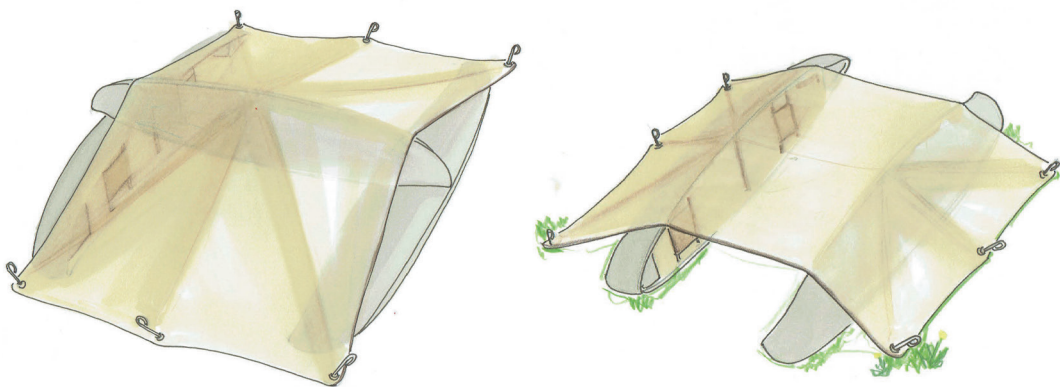
- I grupperne testes taskernes vandtæthed ved at holde tasken under vand i 2-3 min. Brug baljer eller vandfyldte kanoer til det
- En bagagetrimmet kano ligges evt. i vandet. Trimningen vurderes og diskuteres i plenum
- I plenum diskuteres, hvor det er hensigtsmæssigt at have, madpakke, vand, regntøj, solcreme mv.
- De udformede pakkelister diskuteres i plenum

TEGN PÅ LÆRING

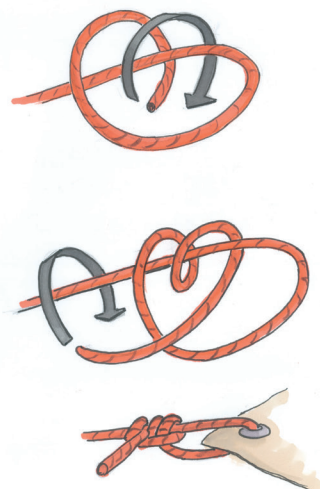
Eleverne:

- kan demonstrere vandtæt pakning af en taske til kanotur
- kan demonstrere pakning af en kano, hvor bagagen bruges til trimning
- kan forklare hvor ting, der skal bruges undervejs, placeres mest hensigtsmæssigt





Bardunstrammerknob



Et alternativt "øje" på presenningen kan laves med en sten, der lægges i hjørnet af presenningen

Herefter bindes snor om sten og presenning

AKTIVITET

- Bygning af forskellige typer kanobivuakker til overnatning på kanoture eller til ly i forbindelse med dårligt vejr
- Binding af bardunstrammerknob
- Etablering af fæstepunkt i presenning med brug af sten og snor

Nøgleord: Bivuakbygning, samarbejde og kreativitet, knob og "øje" i presenning

Lokalitet: Land

Tid: 45 - 90 minutter

Antal elever: 4 - 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan bygge bivuakker af kanoer mv.
- har kendskab til flere typer kanobivuakker
- har kendskab til bardunstrammerknob og kan lave "øje" på en presenning
- kender til principperne for bygning af en god, tør, solid og komfortabel kanobivuak (FFM AI 8.-9. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- Vær opmærksom på, at kanoer ikke vælter ned over elever

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- En presenning pr. gruppe (f.eks. 5x5 m)
- Snor
- Sakse eller knive
- Pløkker og evt. pløkhammer
- Padler
- Kanoer
- Evt. liggeunderlag

Organisering

- Eleverne arbejder sammen i grupper af 3-4 om at bygge en bivuak

FREM GANGSMÅDE

Der arbejdes med og diskuteres følgende:

- Bardunstrammerknob og "øje" i presenning præsenteres
- Man kan evt. i fællesskab lave et eksempel på en bivuak for at vise principperne i byggeriet
- Eleverne går sammen i mindre grupper og hver gruppe bygger sin egen bivuak ud fra eksemplerne under illustrationerne
- Eleverne prøver at lægge sig i bivuakkerne og kigger efter forbedringer i konstruktionen og komforten
- Lav gerne videoer, eller tag foto af bivuakkerne

Bivuakkerne kan blive stående og kan evt. bruges til en klassesur med overnatning

EVALUERING

- Fælles går man rundt til kanobivuakkerne og diskuterer fordele og ulemper ved de forskellige modeller bl.a. i forhold til vind og vejr, holdbarhed, komfort
- Eleverne prøver to og to at vise hinanden bardunstrammerknobbet og at lave et "øje" på presenningen
- Lav evt. video "tutorials" om, hvordan man bygger en god bivuak med kanoer

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan demonstrere bygning af bivuakker med kanoer mv.
- kan forklare bygningen af flere typer kanobivuakker
- kan binde et bardunstrammerknob og lave et alternativt "øje" på en presenning
- kender og kan forklare principperne for bygning af en god, tør, solid og komfortabel kanobivuak





AKTIVITET

- Ud- og indstigning på vandet, afprøve kanoens grænser for stabilitet, så den ikke kæntrer, vandtilvænning med vest. Svømme med svømmevest og tømning af kano på lavt vand
- Leg: Kanodåb

Nøgleord: Kanostabilitet og kæntring, vandtilvænning

Lokalitet: Vand

Tid: 20 - 45 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kender grænserne for balancen i en kano
- kender til opdriften af en vest og kan svømme med den
- kan demonstrere tømning af kano på lavt vand med den mest hensigtsmæssige teknik
- kan samarbejde om kanokæntring og tømning af kano

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter og 7.-9. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- Ved tømning af kano bruger eleverne korrekt løfte/bæreteknik
- Ved kæntring skal eleverne væk fra kanoen, for ikke at blive ramt af rælingen
- 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
- Evt. våddragter

Organisering

- Eleverne arbejder to og to om en kano

FREM GANGSMÅDE

1. Eleverne prøver grænser af for balance i kanoen. Læner sig modsat, til samme side, langt ud, ikke så langt osv. til de til sidst kæntrer og falder i vandet
2. Leg: Kanodåb med at dyppe håret (se tegning)
3. Eleverne tømmer kanoen på lavt vand.
4. Eleverne prøver at svømme med vesten. Hurtigt, langsomt, på ryggen, på maven mv.
5. Eleverne lærer, at man først lukker luft ind i kanoen og derefter løfter med benene
6. Eleverne ligger i vandet med vesten på. Prøver at ligge på maven/ryggen. Hvad sker der? (Redningsvesten vender personen om på ryggen)
7. Afprøv evt. både svømme- og redningsvest og våddragter, hvis I har
8. Prøv kapsvømning/stafetter med veste på

EVALUERING

- Lad eleverne diskutere to og to stabiliteten i en kano, hvad der skete ved kæntringen. Drøft forskellen på de to veste og de vigtigste faktorer ved tømningen af en kano
- Fællesopsamling, der sætter ord på oplevelserne

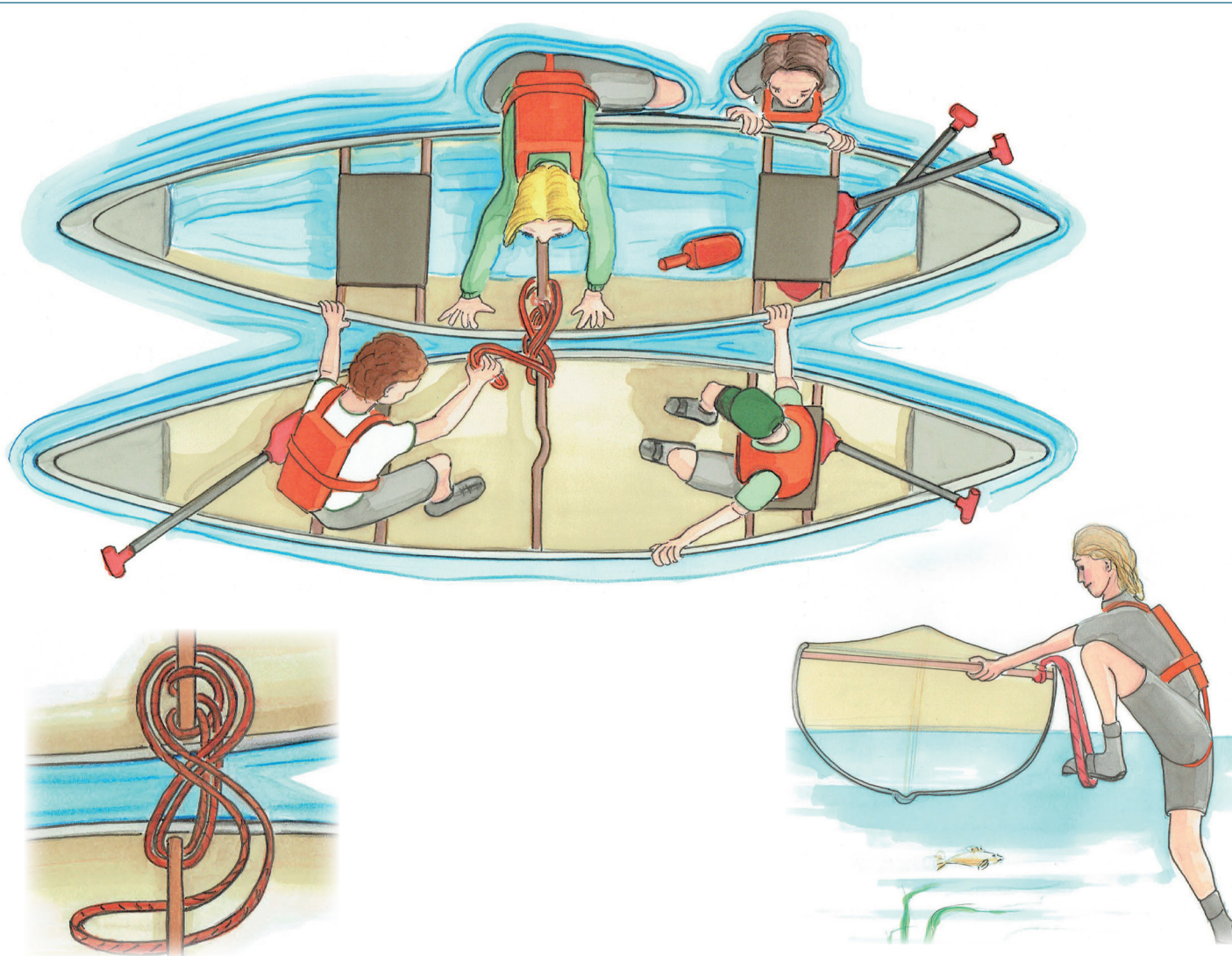
TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan forstå balancen i en kano og kan demonstrere det
- kan demonstrere ophold og svømning i vand med vest
- kan kende og forklare forskellen på svømmeveste og redningsveste
- kan demonstrere tømning af en kano på lavt vand med en hensigtsmæssig teknik



MAKKERREDNING OG BRUG AF STIGBØJLE

**AKTIVITET**

- Makkerredning med brug af slynge
- Brug af slynge som stignøjle til at komme op i kanoen

Nøgleord: Redning, brug af stignøjle, 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 forklare og demonstrere en makkerredning både som redder og kæntret
- kan demonstrere brug af stignøjle
- kan samarbejde om en makkerredning
- kan forklare forudsætningerne for en sikker tur på vandet

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter og 8.-9. Natur og udeliv)

MAKKERREDNING OG BRUG AF STIGBØJLE

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 og QR-kode

**FORBEREDELSE****Udstyr og materialer**

- Rednings- og/eller svømmeveste til alle
- En kano pr. to elever
- Padler til alle
- En 120 cm klatreslynge/strop pr. kano
- Passende sikkerhedsudstyr

Organisering

- Eleverne arbejder sammen parvis om en kano og i hold af to kanoer

FREM GANGSMÅDE

1. På land vises med 2 kanoer, hvor og hvordan slyngen placeres og bruges som stignøjle
2. Eleverne går sammen i grupper og afprøver makkerredning og brug af stignøjle. Først på land og dernæst i vand
3. Prøv at være to (eller flere) redderkanoer sammen samlet med en slynge
4. Prøv at lave både makkerredning med brug af stignøjle fra to kanoer samtidig

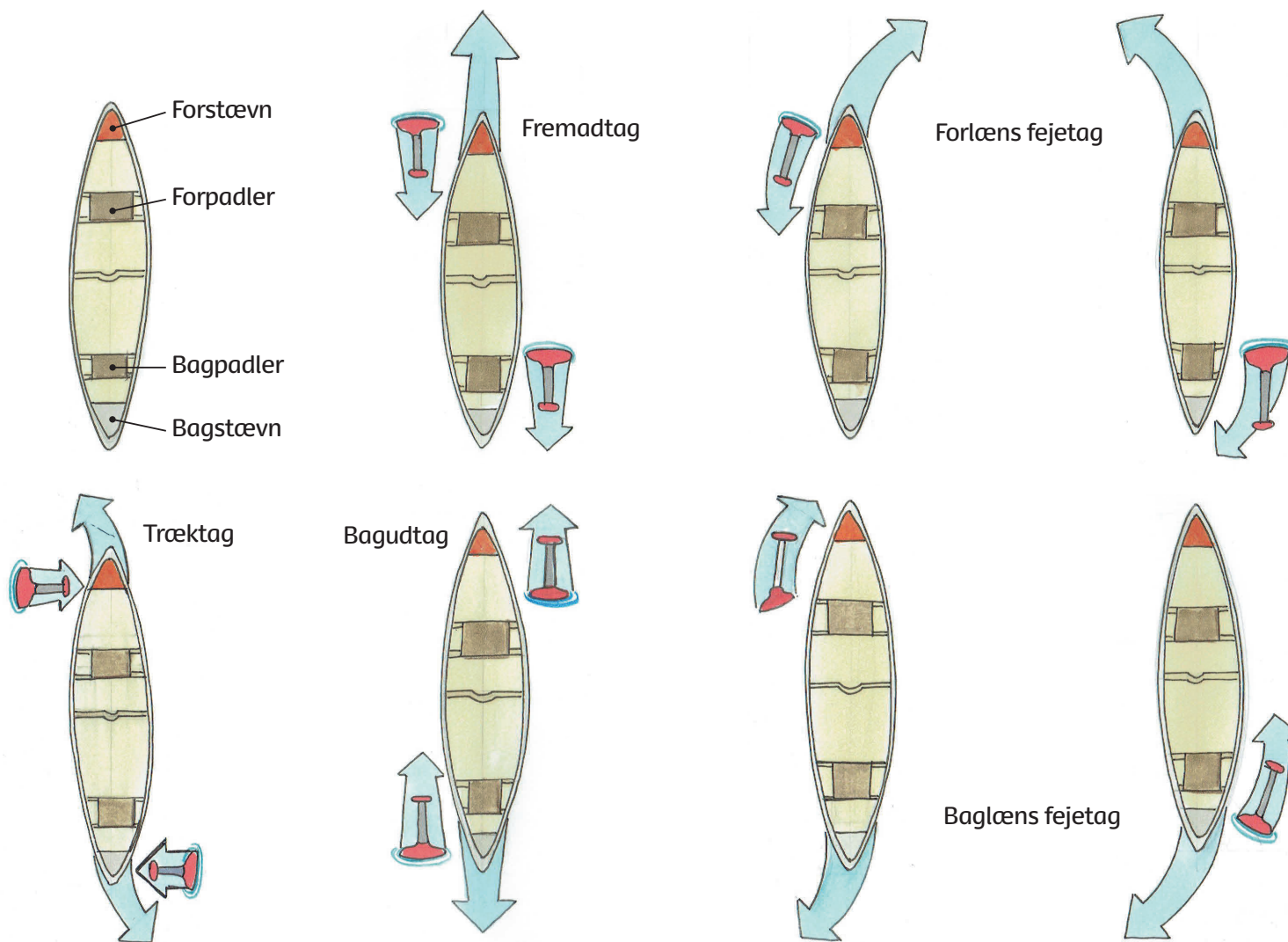
EVALUERING

- Eleverne diskuterer i grupperne, hvilke fordele og ulemper, der er ved redningsmetoden med en eller to redderkanoer
- Eleverne diskuterer fokuspunkter ved brug af stignøjle
- Eleverne opsummerer i fællesskab de vigtigste ting man skal huske før og under en redningsaktion

TEGN PÅ LÆRING**Eleverne:**

- kan forklare og demonstrere en eller flere metoder til makkerredning med brug af slynger
- kan demonstrere brug af stignøjle, og de kan forklare de vigtigste fokuspunkter



**AKTIVITET**

- Omsætning af padletagene fra læringskort KA 02 til praksis på vandet
- Padletagene præsenteres og afprøves med fokus på effektiv udførelse

Nøgleord: Padletag, korrekt brug af kroppen, navne på padletag, samarbejde i kanoen

Lokalitet: Vand

Tid: 60 - 120 minutter. Indholdet af læringskortet kan deles i flere dele

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

Særlige krav til sikkerhed

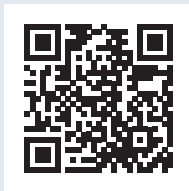
LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan udføre padletagene korrekt
- kan samarbejde om styringen af kanoen
- kan bruge kroppen korrekt, når de udfører padletagene
- kan navnene på padletagene
- kan vælge og bruge hensigtsmæssige padletag i forskellige situationer

(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. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr

Organisering

- Eleverne arbejder i par om en kano og flere kanoer sammen

FREMGANGSMÅDE

- Der padles i hver sin side og synkront
- Fremadtag: Lodret isætning og kropsrotation
- Bagudtag: Lodret isætning bag hofte og kropsrotation
- Stoptag: Fremad og baglæns; padlen sættes i vandet og fastholdes
- Fejetag fremad: Forpadler, isætning ved forstævn og op ved hofte. Bagpadler, isætning ved hofte og op ved agterstævn
- Fejetag bagud: Forpadler, isætning ved hofte og op ved forstævn. Bagpadler, isætning ved agterstævn og op ved hofte
- Fejetag er altid i en kvart cirkel
- Træktag: Isætning ud for hofter og trækkes vinkelret ind mod kanoen

Præsenter og afprøv hvert tag for sig med fokuspunkter

1. Kanoen vendes 360° med fremad- og bagudtag, forlæns- og baglæns fejetag samt træktag (se hvor få tag, I kan nøjes med)
2. Lege:
 - Ram bølge med baglæns padling
 - Jagt hinanden sidelæns med træktag
 - Prøv sidelæns tovtrækning
 - Prøv kanolege på læringskort KA 09, KA 10 og KA 11

EVALUERING

- Eleverne fejlrætter parvis hinandens padlestil ud fra fokuspunkterne
- Videoanalyse: Eleverne filmer hinanden med mobiltelefoner (vær opmærksom på vandtæthed) og fejlrætter padletag og brug af kroppen ud fra videoklippene
- Nogle elever udfører padletag, som de andre elever sætter navn og funktion på
- De vigtigste fokuspunkter til hvert tag diskuteres i plenum

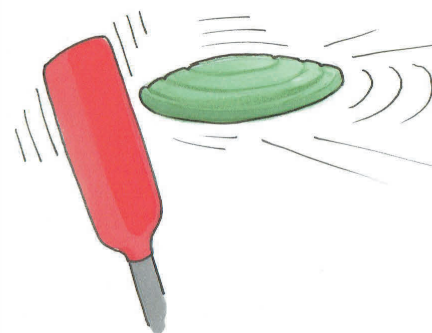
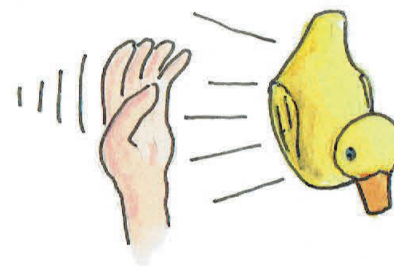
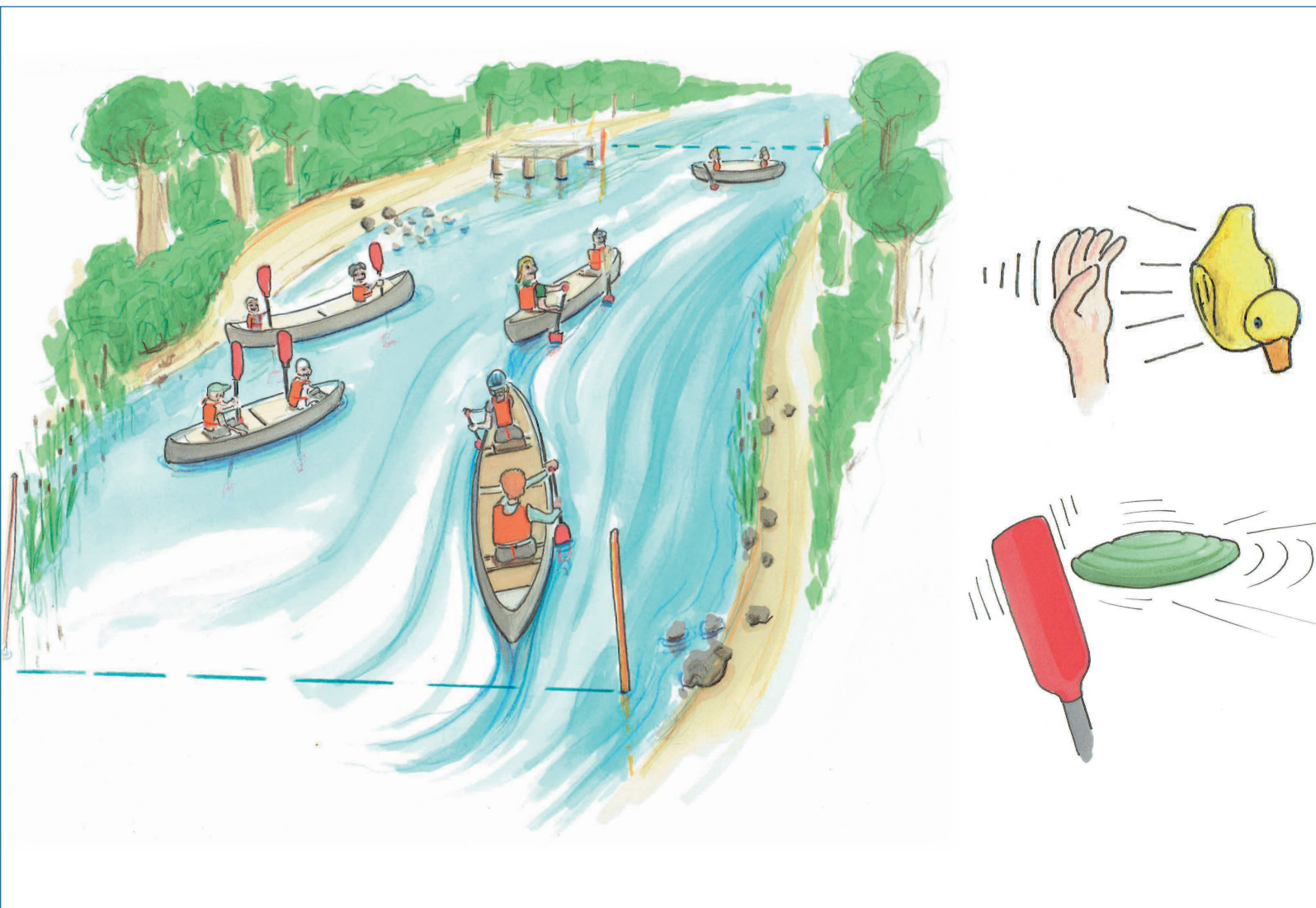
TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan vælge og udføre padletag korrekt
- kan demonstrere samarbejde om styringen af kanoen
- kan bruge kroppen korrekt, når de udfører padletag
- kan navngive padletag
- kan demonstrere brug af padletag i forskellige situationer



KANOLEGE 1: FANGELEGE OG BOLDSPIL

**AKTIVITET**

- Fangelege og "boldspil" i kano
- Overfør andre kendte lege til kano

Nøgleord: Kanoglæde, kanoteknik, bevægelseserfaring og samarbejde

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 90 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan samarbejde parvis i kanoen og som hold af flere kanoer
- kan demonstrere bedre kropsbevidsthed og bevægelseserfaring
- kan demonstrere korrekt kanoteknik
- kan udvikle allerede kendte lege til kanoaktiviteter

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter og 8.-9. Natur og udeliv)

KANOLEGE 1: FANGELEGE OG BOLDSPIL

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. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr
- En frisbee
- En pivekylling eller skumbold

Organisering

- Afgræns et passende område på vandet
- Eleverne organiseres to og to i en kano
- Eleverne går sammen i hold i flere kanoer i de relevante lege

FREMGANGSMÅDE**Fangeleg:**

1. Udpeg en kano som fanger. Fangerkanoen fanger de andre ved at røre de andre kanoer med padlen
2. Eleverne i de fangede kanoer holder padlerne lodret op. De kan befris ved, at de andre kanoer rører deres kano
3. Udvid legen med: flere fangere, krav om berøring bestemte steder på kanoen, befrielse med opgaver (fx 360° rundt)

Partibold med frisbee:

- Kanoerne deles i to hold
- Internt på holdet kaster eleverne frisbeen til hinanden
- Det andet hold prøver at få fat i frisbeen. Eleverne må ikke padle med frisbeen, men må gerne slå til frisbeen med padlen. Lander frisbeen i vandet, er det holdet, der først får fat i frisbeen, der må kaste

Stikbold:

- Bold/pivekylling kastes i vandet
- Den der først får fat i bolden prøver at ramme de andre kanoer
- Når en kano er ramt er den død og sejler ud til siden
- Gribes bolden dør kasteren
- Når en kano dør, kommer de kanoer, den har ramt med i spillet igen

Andre lege:

- Eleverne overfører andre kendte lege til kano (ultimate, hævdingebold, håndbold osv.)

EVALUERING

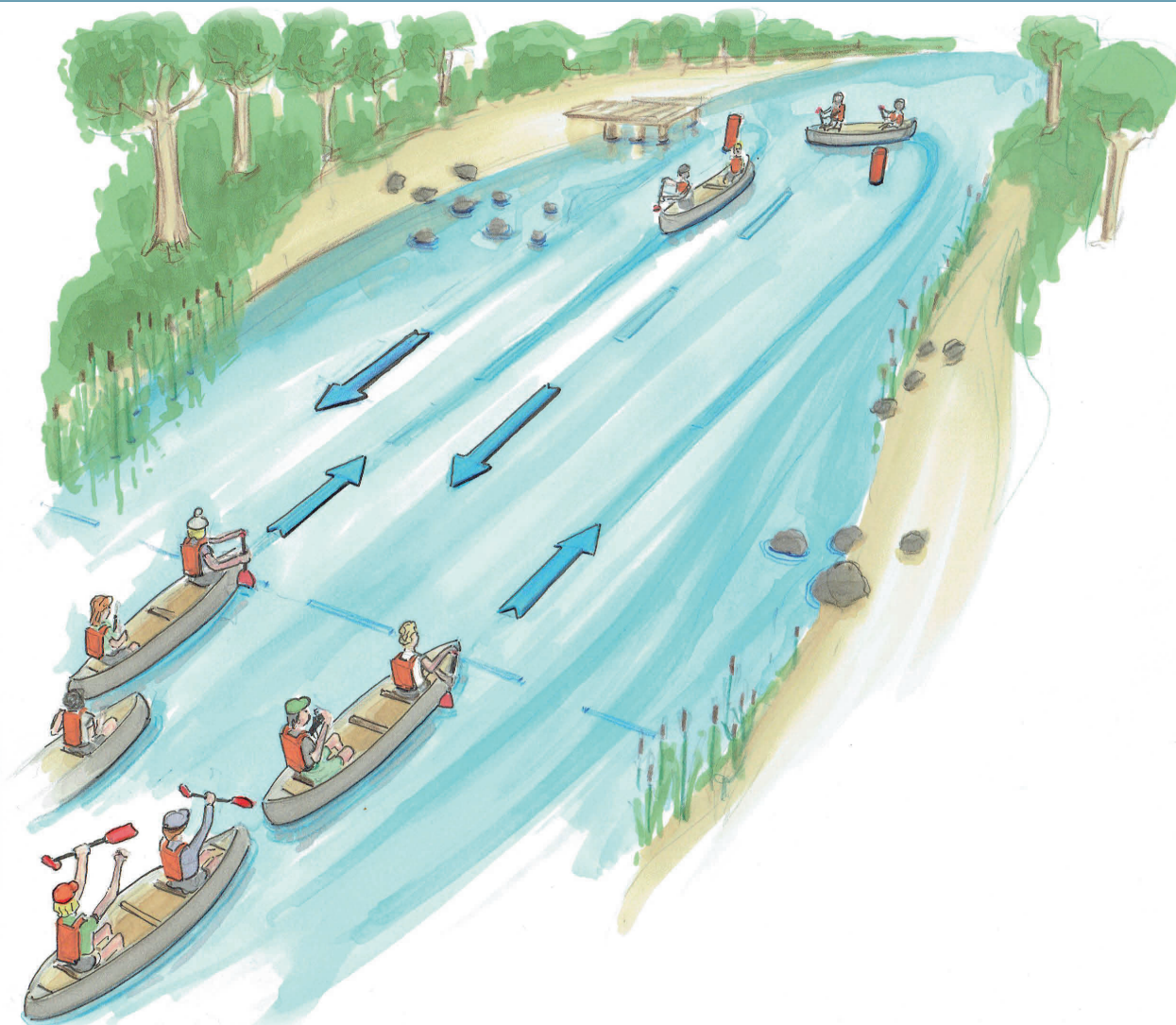
- Eleverne diskuterer fordele og ulemper ved at bruge lege til indlæring af kanoteknik
- Eleverne taler parvis om, hvordan de ror hurtigt og præcist, dvs. hvilke padletag bruger de og hvorfor? (se evt. kort KA 02)
- Eleverne diskuterer to og to, hvordan samarbejdet i kanoen og på holdene fungerede

TEGN PÅ LÆRING**Eleverne:**

- kan samarbejde i kanoen og på holdene
- kan styre kanoen fornuftigt rundt i legene
- kan overføre allerede kendte lege til kano
- kan vælge hensigtsmæssige padletag til at styre kanoen



KANOLEGE 2: STAFETTER OG POLYNESERKANO

**AKTIVITET**

- Stafetter og polyneserkano
- Overføre andre kendte lege til kano

Nøgleord: Kanoglæde, kanoteknik, bevægelseserfaring og samarbejde

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 90 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

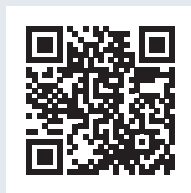
- kan samarbejde i kanoen og som hold i stafetterne
- kan demonstrere bedre kropsbevidsthed og bevægelseserfaring
- kan demonstrere korrekt kanoteknik
- udvikler nye idéer til kanostafetter

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter, IR 5. og 7. Samarbejde og ansvar og Normer og værdier samt 8.-9. Natur og udeliv)

KANOLEGE 2: STAFETTER OG POLYNESERKANO

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. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr
- 5-6 bøger til at markere stafetbaner med

Organisering

- Vælg en banetype og en holdstørrelse
- Sæt bøger ud, som stafetterne foregår omkring

FREM GANGSMÅDE**Stafetter:**

1. Eleverne deles i hold
2. En kano af gangen ror ned og runder en bøjle
3. Der skiftes ved startposition
4. Lav forskellige stafetopgaver: Forlæns- og baglænsroning, 360°-vending inden skift, padling i samme side, kun en padler, ansigt mod ansigt, stående
5. Eleverne finder selv på flere stafetter

Find selv på flere opgaver.

Polyneserkano:

1. Kanoerne fyldes med 6-8 personer
2. Eleverne padler om kap ud omkring en bøjle og tilbage
3. Prøv hvor mange elever, der kan være i en kano under stafetten

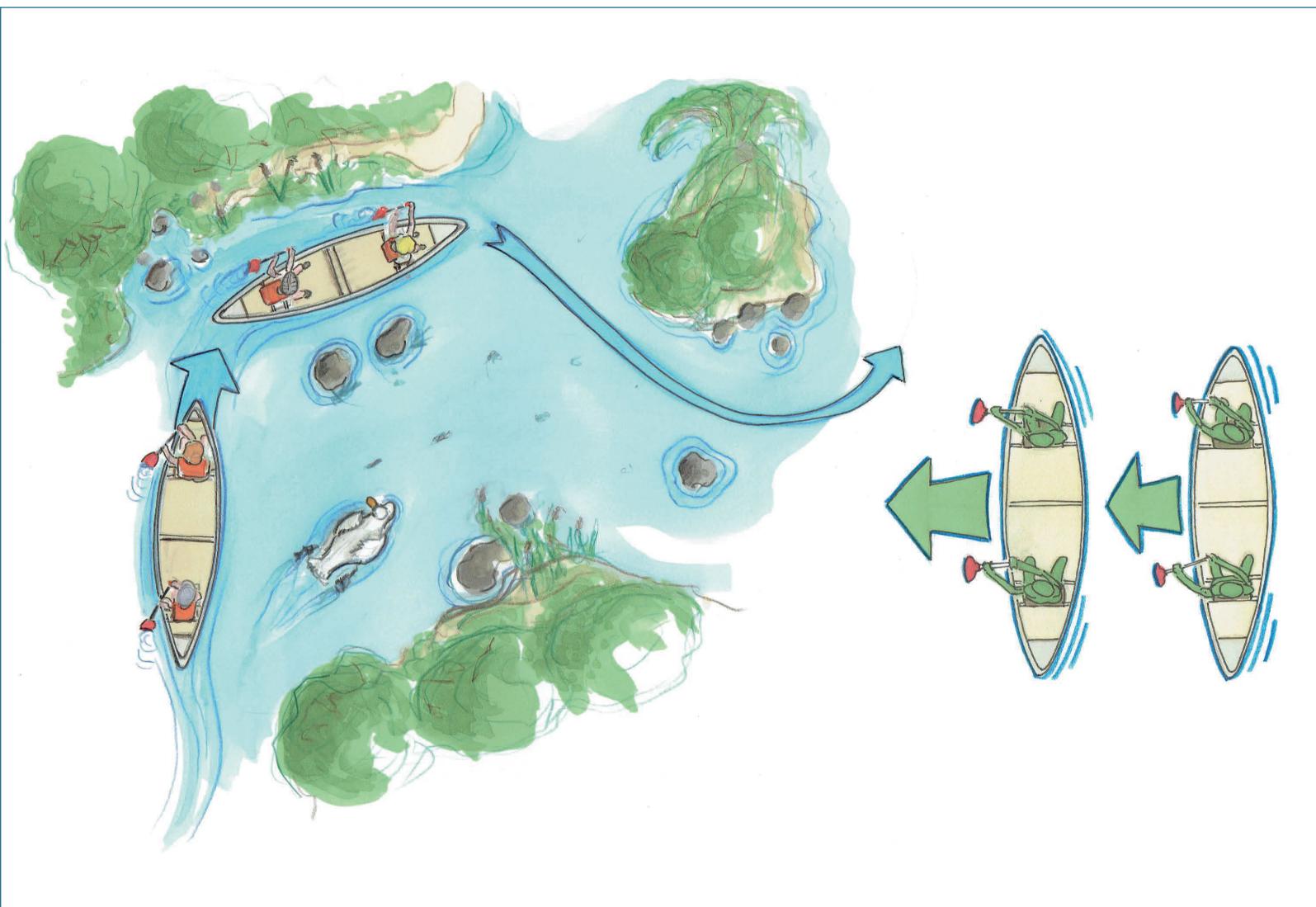
EVALUERING

- Eleverne diskuterer fordele og ulemper ved at bruge stafetter til indlæring af kanoteknik
- Eleverne diskuterer to og to, hvordan samarbejdet i kanoen og på holdene fungerede
- Eleverne taler parvis om, hvordan de ror hurtigt og præcist, dvs. hvilke padletag de bruger de og hvorfor?

TEGN PÅ LÆRING**Eleverne:**

- kan styre kanoen fornuftigt rundt i stafetterne
- kan udvikle nye opgaver til stafetter i kano
- kan vælge hensigtsmæssige padletag



**AKTIVITET**

- Kongens efterfølger, kanostavning og synkronkano

Nøgleord: Kanoglæde, kanoteknik, bevægelseserfaring og samarbejde

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 90 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

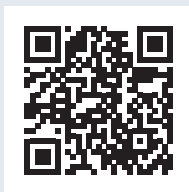
LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan samarbejde i kanoen og som hold i legene
- demonstrerer bedre kropsbevidsthed og bevægelseserfaring
- demonstrerer bedre kanoteknik
- udvikler nye idéer til legene

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter, IR 5. og 7. Samarbejde og ansvar og Normer og værdier 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. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr

Organisering

- Eleverne er sammen parvis om en kano, og to kanoer er sammen i legene.

FREMGANGSMÅDE

Kongens efterfølger:

1. Kanoerne er sammen to og to
2. Den ene kano fører an, den anden kano følger efter og gør præcis det sammen som førerkanoen
3. Eleverne skiftes til at føre an
4. Man kan gradvis hæve det tekniske niveau

Kanostavning:

1. Kanoerne er sammen to og to
2. Sammen staver de to kanoer til forskellige bogstavkombinationer. (fx: TIL, AH osv.) Både kanoer og padler må bruges til at danne bogstaver med
3. Første hold som har stavet færdigt vinder
4. Legen kan udvides ved at lave hold af flere kanoer og danne andre bogstaver eller figurer

Synkronkano:

1. Kanoerne placeres to og to ved siden af hinanden
2. Den ene kano fører og den anden kano følger efter således, at kanoerne hele tiden ligger ved siden af hinanden
3. Eleverne skiftes til at føre an
4. Kanoerne prøver med forskellige manøvrer fx sidelæns, rundt, skråt frem eller tilbage
5. Eleverne finder selv på flere manøvrer

EVALUERING

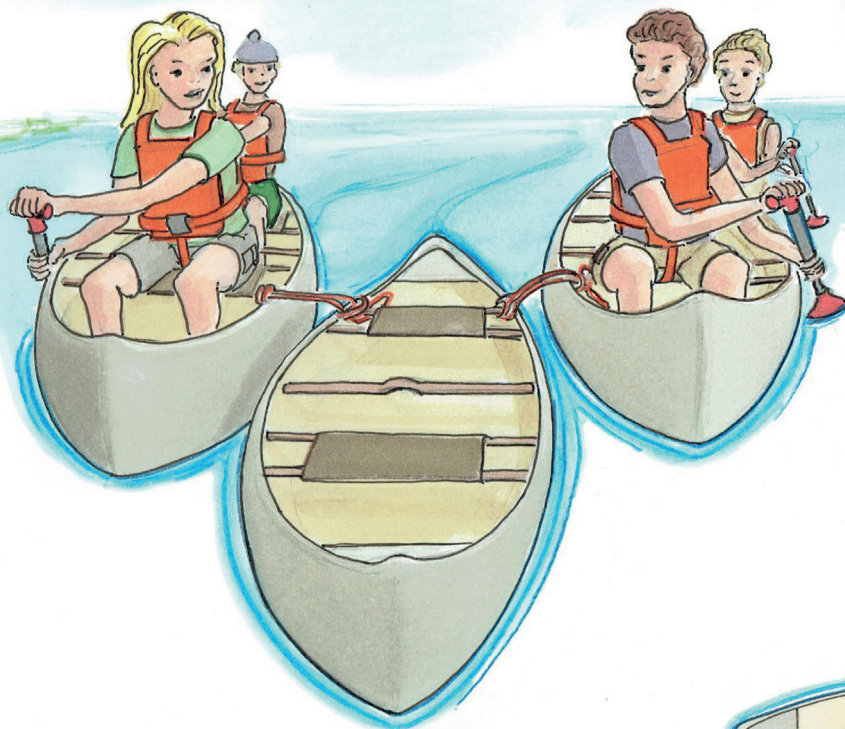
- Eleverne taler parvis om, hvordan de ror præcist, dvs. hvilke padletag de bruger og hvorfor?
- Eleverne diskuterer fordele og ulemper ved at bruge opgaver og lege til indlæring af kanoteknik
- Eleverne diskuterer to og to, hvordan samarbejdet i kanoen og på holdene fungerede

TEGN PÅ LÆRING

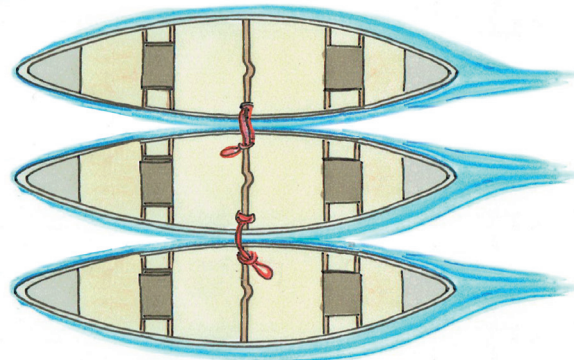
Eleverne:

- kan vælge hensigtsmæssige padletag
- samarbejder parvis og i hold
- kan padleteknisk styre kanoen fornuftigt rundt i legene
- kan udvikle nye opgaver til lege i kano

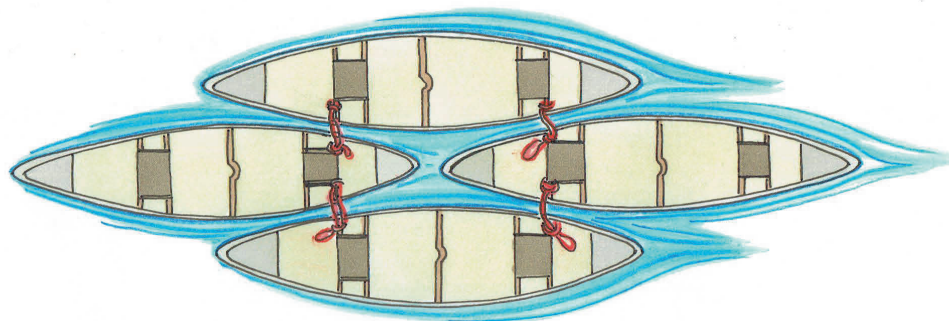




Almindelig flåde



Diamant flåde

**AKTIVITET**

- Etablering af forskellige former for kanoflåder
- Padling og styring af kanoflåder

Nøgleord: Bygning af kanoflåder, brug af slynger, sejlsads med diamantflåde

Lokalitet: Vand

Tid: 30 - 45 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

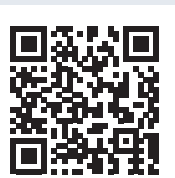
LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kender til forskellige typer flåder
- kan bygge to typer flåder og har kendskab til fordele og ulemper ved de to typer
- har en forståelse for flådernes betydning for sikkerheden
- kan padle og manøvrere en diamantflåde på vandet

(FFM AI 5. Vandaktiviteter og 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. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr
- En 120 cm slynge/strop pr. 2 kanoer
- En bøjle (se evt. KA 18 under "udstyr og materialer" om fremstilling af bøjle)

Organisering

- Grupper af 4-6 kanoer

FREM GANGSMÅDE

1. Lav de to flådetyper på land: (Almindelig flåde og diamantflåde)
2. Diskuter fordele og ulemper ved de to typer flåder ud fra kriterier som: Stabilitet, sejlegenskaber, binde/ holde kanoerne sammen, størrelser af flåderne mv.
3. Begge typer flåder bygges på vand og stabiliteten afprøves
4. Prøv at padle flåderne rundt fx 2-300 m rundt om en bøjle

Leg: Flåderace, samlet start med flere flåder, der padler en given bane

Andet: Man kan også arbejde med at binde kanoerne sammen med rafter og lave race eller prøve at sætte sejl med presenninger mv.

EVALUERING

Diskuter i plenum:

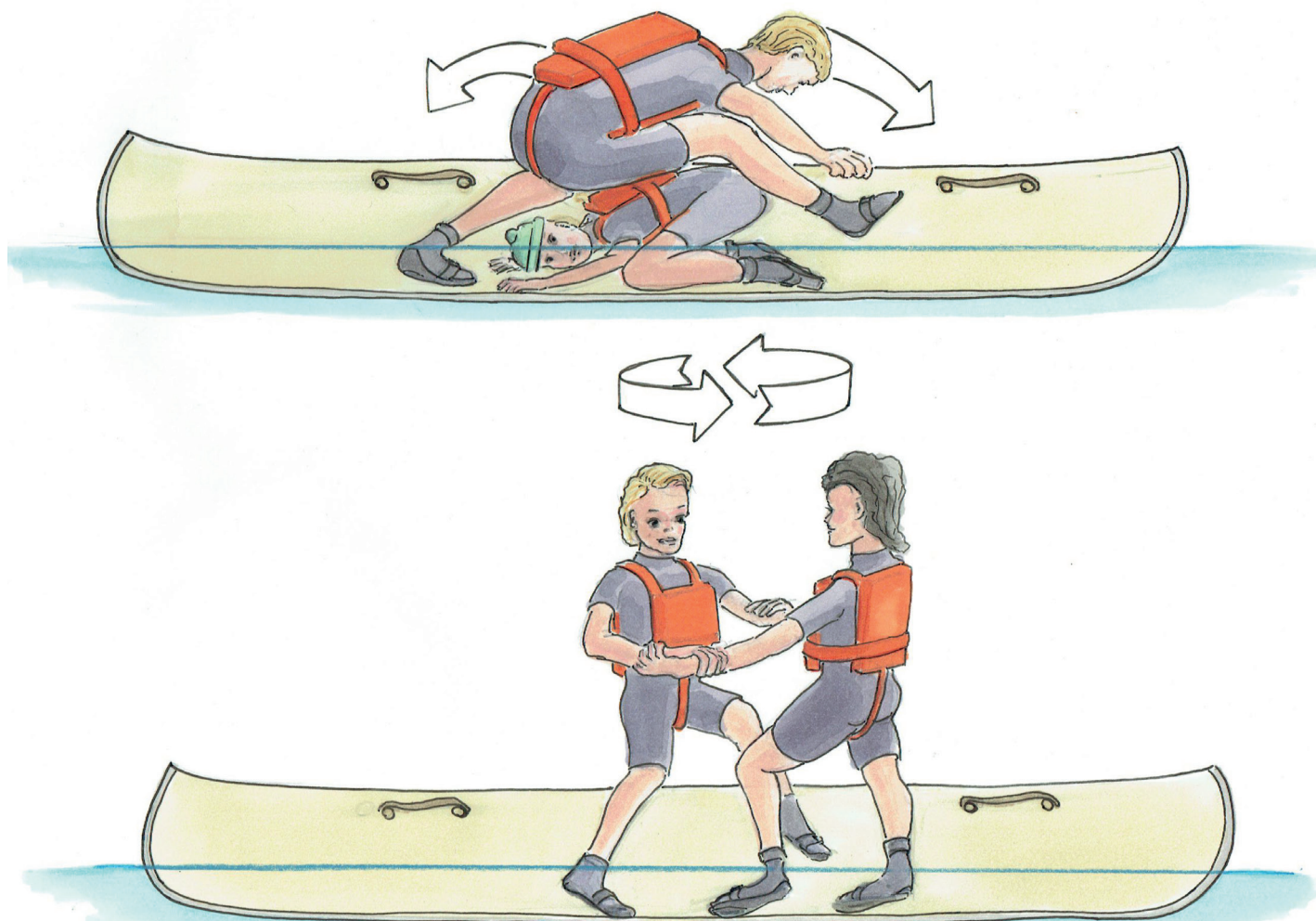
- Fordele og ulemper ved de to typer flåder og om flåderne bør bindes eller holdes sammen
- Hvad flåderne betyder for sikkerheden

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan forklare to forskellige typer flåder
- kan demonstrere bygning af to typer flåder og forklare fordele og ulemper ved de to typer
- kan forklare sikkerhedsaspektet ved at bruge flåder
- kan padle og manøvrere en diamantflåde på vandet



**AKTIVITET**

- Pladsbytte i en kano med højt og lavt tyngdepunkt

- Storflådeløb

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

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 60 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan med god balance udføre pladsbytte i kanoer
 - har kendskab til, hvad der påvirker balancen i en kano og hvor grænserne for balancen er
 - er bevidste om motorik og balance, og kan overføre dette til balance i en kano
- (FFM AI 5., 7. og 9. klasse Kropsbasis)

SIKKERHED

- Man må aldrig ligge ind under tværstiverne i kanoen, da man kan blive fanget her ved kæntring
- Sørg for at kanoerne IKKE ligger for tæt på hinanden specielt ved øvelsen pardans, hvor man står op
- Alle bærer korrekt monteret vest
- Pas på fingre/hænder på ræling
- Pas på anden trafik på vandet
- Ved kanosejls SKAL regler fra Søfartsstyrelsen følges, da sejls i skoler og institutioner er erhvervs-sejls. 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
- Én 120 cm slynge/strop pr. to kanoer

Organisering

- Kanoerne arbejder enkeltvis ved øvelserne: Knæleren og pardans
- Ved storflådeløbet er kanoerne samlet i flåder med 5-6 kanoer

FREM GANGSMÅDE

Øvelse: "Knæleren"

1. Bagpadleren bevæger sig et rum frem og lægger sig på knæ henover en tværstiver
2. Forpadleren vender sig og bevæger sig forbi den knælende ved at holde i rælingen i begge sider og træde i bunden
3. Når forpadleren er forbi og sidder ned, bevæger den knælende person sig videre op på det forreste sæde
4. Øvelsen kan også udføres, hvor forpadleren kun bruger rælingen og ikke træder i bunden af kanoen

Øvelse: Pardans

1. Forpadler og bagpadler rejser sig samtidig og mødes i midten af kanoen
2. Eleverne tager fat om hinandens underarme og bevæger sig forbi hinanden
3. Øvelsen kan også udføres, hvor begge elever går forbi hinanden på rælingen
4. Prøv også at gennemføre øvelsen uden, at eleverne rører hinanden

Øvelse: Storflådeløb

1. 4-5 kanoer samles i en storflåde ved brug af slynger/stropper (Se KA 12)
2. Eleverne bevæger sig på skift en omgang rundt i flåden (fra kano til kano indtil eleven er tilbage på egen plads)
3. Den flåde, hvor alle elever først har været rundt vinder

EVALUERING

Eleverne diskuterer parvis:

- De vigtigste erfaringer med knælende og stående pladsbytte
- Hvilke forhold har betydning for balancen i en kano?
- Hvad betød det for balancen, at kanoerne blev holdt sammen i en flåde?

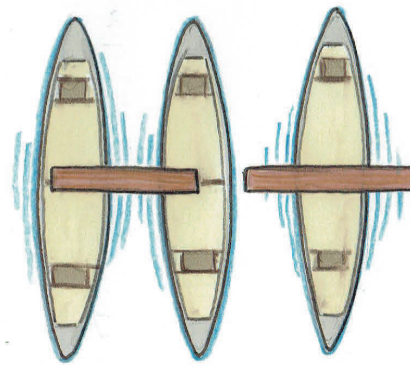
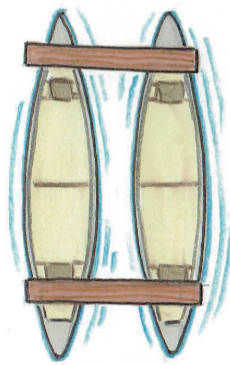
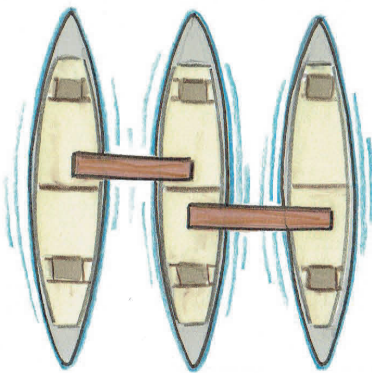
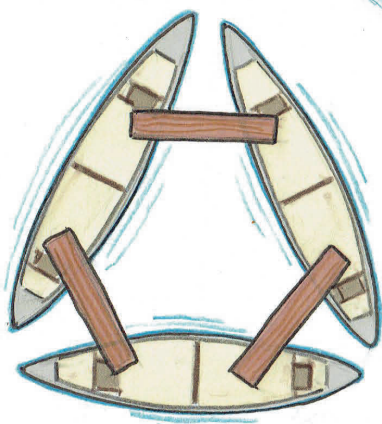
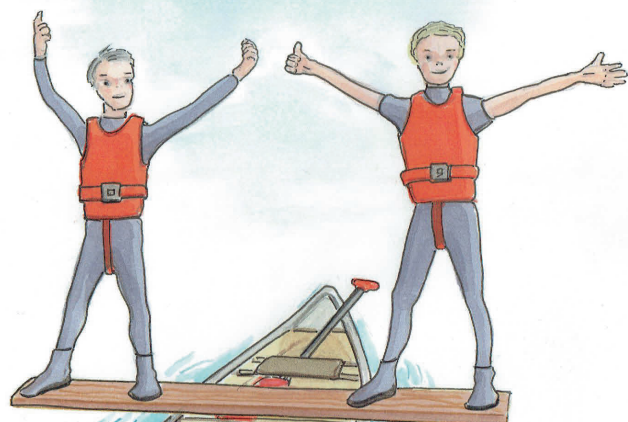
Diskuter punkterne i plenum

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- har forståelse for balancen i en kano og kan forklare, betydningen af, om man har lavt eller højt tyngdepunkt
- kan demonstrere pladsbytte i en kano med højt og lavt tyngdepunkt
- har forståelse for, hvad der sker med balancen i kanoer, når de er samlet i en flåde



**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

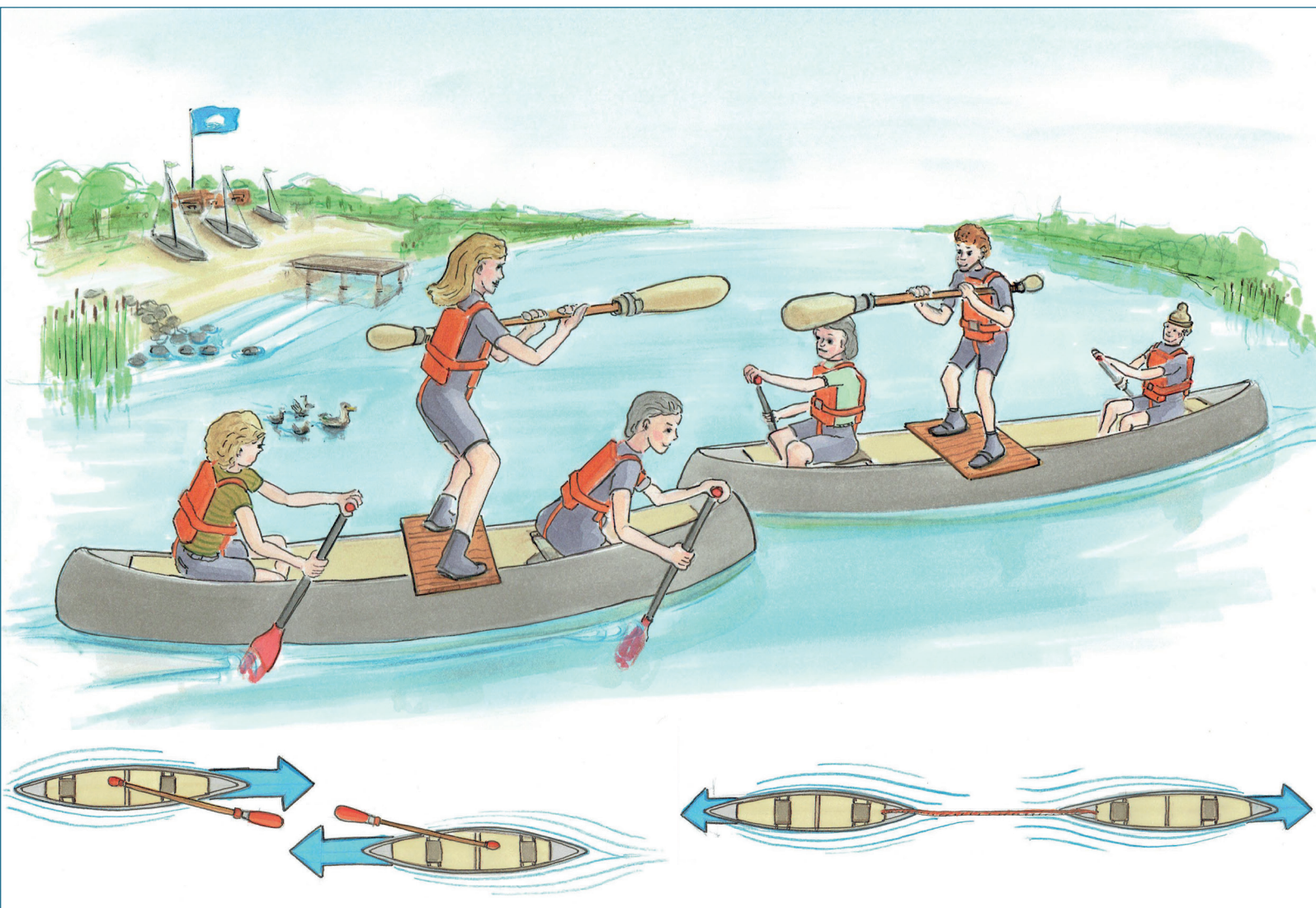
Saml op i plenum

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



**AKTIVITET**

- Ridderturnering i kano
- Kanotovtrækning

Nøgleord: Balance, kropsbevidsthed, padleteknik, 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

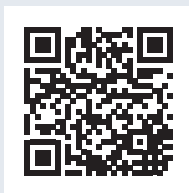
LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- er bevidste om motorik og balance, og kan overføre dette til balance i en kano under ridderturnering
- kan styre kanoen tilstrækkelig præcist til en ridderturnering
- har kendskab til, hvad der påvirker balancen i en kano, og hvor grænserne for balancen er (højt og lavt tyngdepunkt)
- kender og er bevidste om effektiv og velkoordineret padling til tovtrækning i kano

(FFM AI 3.-5. Vandaktiviteter og 8.-9. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- Kanterne på kanoerne kan polstres med tyk rør-skum-isolering, for at beskytte ridderne.
- Bagenden af lanserne polstres for at beskytte bagpadlerne
- 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

- Lanser, rundstokke med skum og gaffa i enderne
- Evt. tyk polstring til kanoens kanter (kan fx laves af isoleringsrør)
- Evt. en plade, som ridderne kan stå på
- Rednings- og/eller svømmeveste til alle
- En kano pr. tre elever
- Padler til to elever pr. kano
- Passende sikkerhedsudstyr

Organisering

- Ridderturnering: Eleverne går sammen i hold af tre om en kano
- Tovtrækning: Eleverne er sammen parvis om en kano og to kanoer kæmper mod hinanden

FREMANGSMÅDE

Ridderturnering:

1. Den elev der er ridder er placeret stående lidt foran bagpadleren evt. på en plade, der ligger på rælingen
2. Ridderen har lansen
3. Kanoerne padles mod hinanden lidt forskudt
4. I det kanoerne passerer hinanden bruges lansen til at skubbe modstanderen i vandet
5. Den ridder, der ikke falder i vandet, har vundet
6. Eleverne kæmper mod hinanden i en knockout-turnering
7. Gennemfør evt. turneringen flere gange så alle prøver at være riddere

Tovtrækning:

1. 2 kanoer bindes sammen i enderne
2. På kommando padler de to kanoer fra hinanden
3. Den kano, der først har flyttet den anden kano en kanolængde, har vundet
4. Tovtrækningen udføres både forlæns og baglæns

EVALUERING

Eleverne diskuterer parvis:

- Erfaringerne med balancen som ridder (fx betydningen af at stå på en plade eller i bunden af kanoen)
- Hvilke forhold har betydning for balancen i en kano
- Padleteknik ved kraftfuld roning til tovtrækning (koordinering, lodret isætning af paddel, rotation af overkroppen osv.)

Saml op i plenum

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

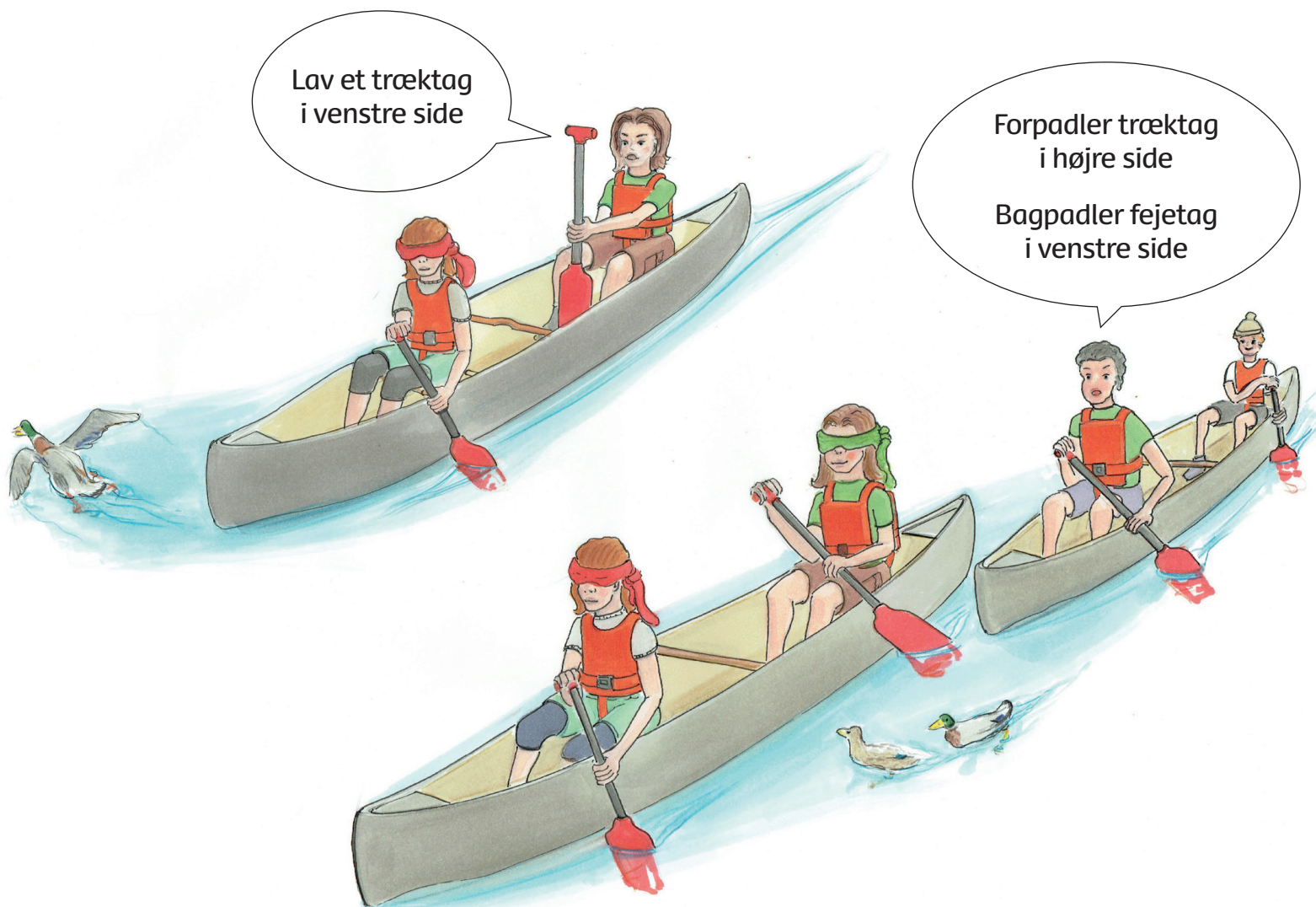
- udviser forståelse for balance, motorik og koordinering i en kano
- kan forklare betydningen af et lavt eller højt tyngdepunkt
- kan demonstrere præcis padling
- kan demonstrere og forklare effektiv og velkoordineret padling i tovtrækningen



Lav et træktag
i venstre side

Forpadler træktag
i højre side

Bagpadler fejtag
i venstre side



AKTIVITET

- Padling med bind for øjnene og kommandoer fra seende

Nøgleord: Blindepadling, automatisering af padletag, forståelse for virkning af padletag

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 60 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL

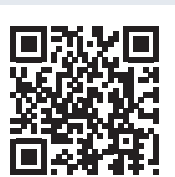
Eleverne:

- bliver bevidste om deres brug af kroppen ved kanopadling
- kan fastholde koncentration og fokus ved kanopadling og udførelsen af padletag
- kan anvende og italesætte padletag

(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 erhvervs-sejlads. Se link via QR-kode



FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- "Sovemasker"/øjebind til halvdelen af eleverne
- 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 er sammen parvis om en kano og to kanoer er sammen om øvelsen

FREMGANGSMÅDE

1. For- og bagpadler er blinde på skift. Den seende fortæller den blinde, hvilke tag han/hun skal lave. Se padletag på KA 08
2. Kanoer er parvis sammen. En "blind" kano og en seende. Den seende kano guider den blinde kano rundt og får dem til at bruge de forskellige padletag. Der byttes roller undervejs
3. Forsøg at gennemføre padletag så lydløst som muligt

EVALUERING

- Eleverne sætter ord på forløbet og giver hinanden tilbagemelding på blindepadlingen
- Eleverne diskuterer, hvordan man bedst giver meldinger til blinde padlere ud fra de opnåede erfaringer
- I plenum diskuteres, hvordan kropsbevidsthed og kanopadling kan styrkes gennem blindepadling samt hvordan kommunikationen kan forbedres

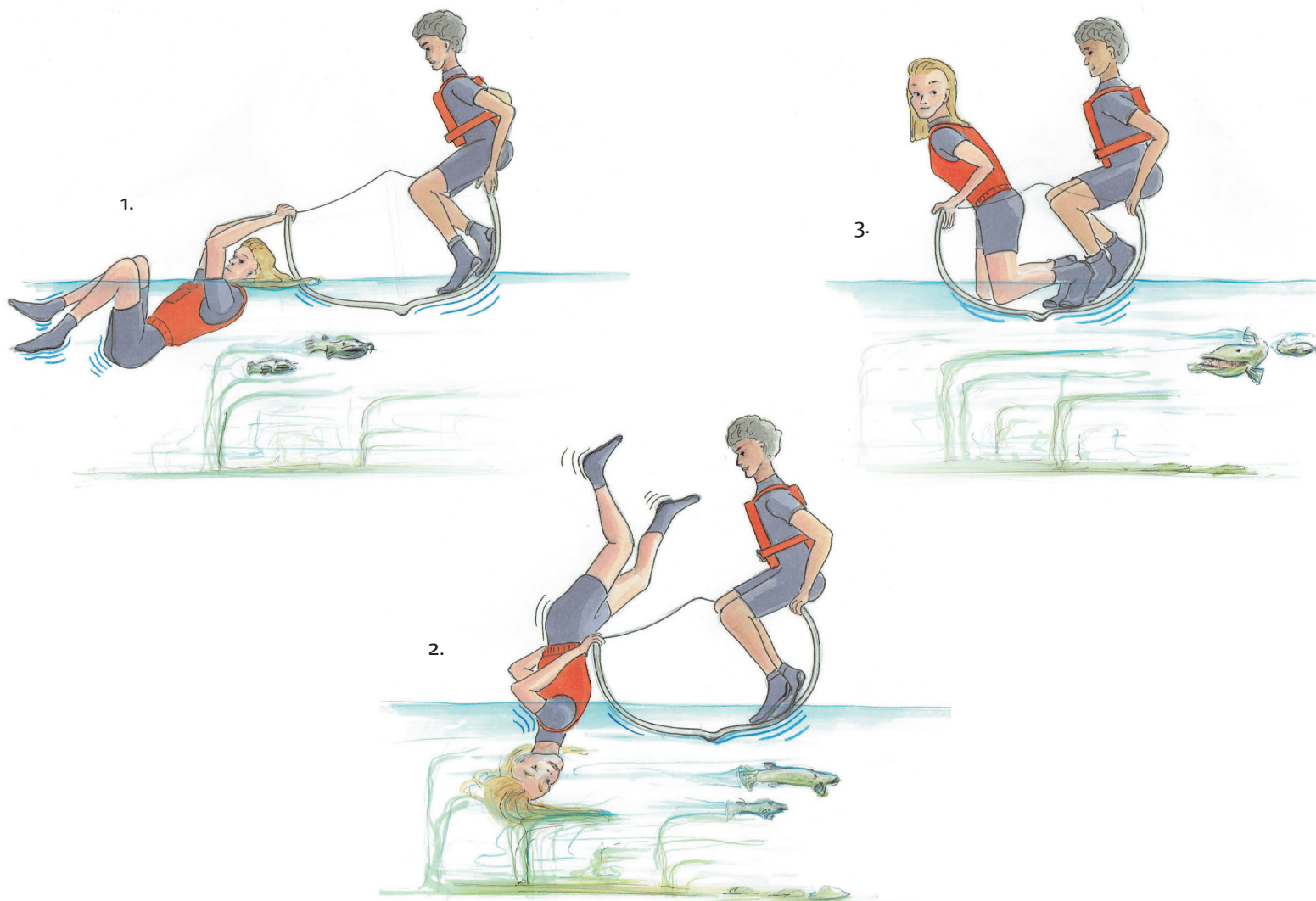
TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan demonstrere god kropsbevidsthed ved kanopadling
- fastholder koncentration og fokus i udførelsen af paddeltagene
- anvender og italesætter paddeltagene korrekt i praksis



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 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
- 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



**AKTIVITET**

- Faste baner til træning af padletag

Nøgleord: Samarbejde, styring omkring faste punkter, sideskift, kombination af padletag, bevidsthed om tagenes funktion

Lokalitet: Vand

Tid: 45 - 90 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- samarbejder om styringen af kanoen
- har fået en øget forståelse for padletags indvirkning på styringen
- kan med sideskift, brug af forskellige tag og ved at samarbejde styre kanoen gennem øvebanerne

(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

- 7-14 bøger, der kan laves af dunke. Dunkene kan enten bindes til en stor sten, eller bindes sammen 2 og 2, hvorefter den ene fyldes med sand. Eller der kan sættes pøle, hvis man har fast øveområde
- Tegn og laminer evt. baneforslagene på A4
- Rednings- og/eller svømmeveste til alle
- En kano pr. to elever
- Padler til alle
- Passende sikkerhedsudstyr

Organisering

- Eleverne er sammen parvis om en kano. Eleverne ror på faste øvebaner. Det kan evt. organiseres så man padler banerne den ene vej og langs med dem tilbage

FREM GANGSMÅDE

1. Opsæt de planlagte øvebaner
2. Lad eleverne ro øvebanerne igennem uden særlige krav til padleteknik
3. Opstil forskellige padletekniske opgaver og ben-spænd. Fx begge ror i samme side hele tiden, nogle bøger skal rundes en hel runde, baglæns roning, blindepadling, osv.
4. Ro forskellige stafetter på banerne

Medbring laminerede forslag til øvebaner på vandet

EVALUERING

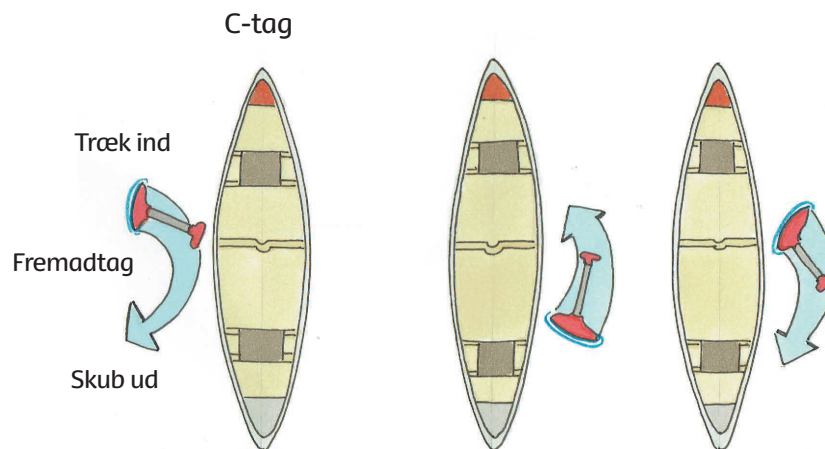
- Eleverne bruger to og to kortene med øvebanerne til at diskutere, hvordan padletag virkede
- Eleverne bruger to og to et "blankt" kort til at tegne en bane og diskutere, hvilke padletag, der vil være mest hensigtsmæssigt at bruge
- I plenum diskuteres hvordan samarbejdet og padletag, fungerede

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- udviser godt samarbejde om styringen af kanoen
- demonstrerer øget forståelse for padletags indvirkning på styringen
- demonstrerer med brug af sideskift, forskellige tag og samarbejde, at de kan styre kanoen gennem øvebanerne
- kan forklare hvordan padletag indvirker på styringen



**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

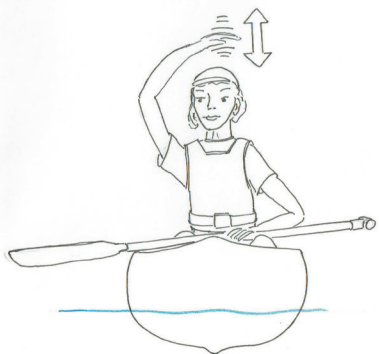
- Eleverne vurderer hinanden to og to og diskuterer, hvordan teknikken kan forbedres – evt. med brug af video optagelse
- Eleverne finder frem til de tre vigtigste fokus punkter for vægtfordeling og kantning
- I plenum diskuteres fokuspunkterne ovenfor og de tre vigtigste vælges ud
- Tilpasningen af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

TEGN PÅ LÆRING

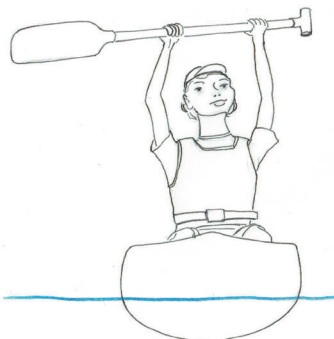
Eleverne:

- 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

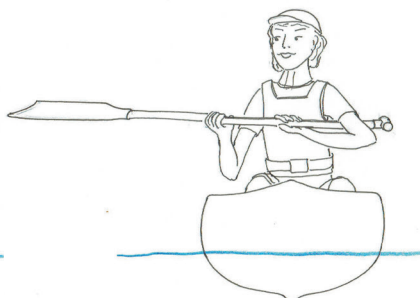




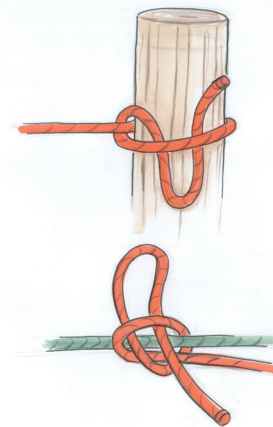
Samling hos mig



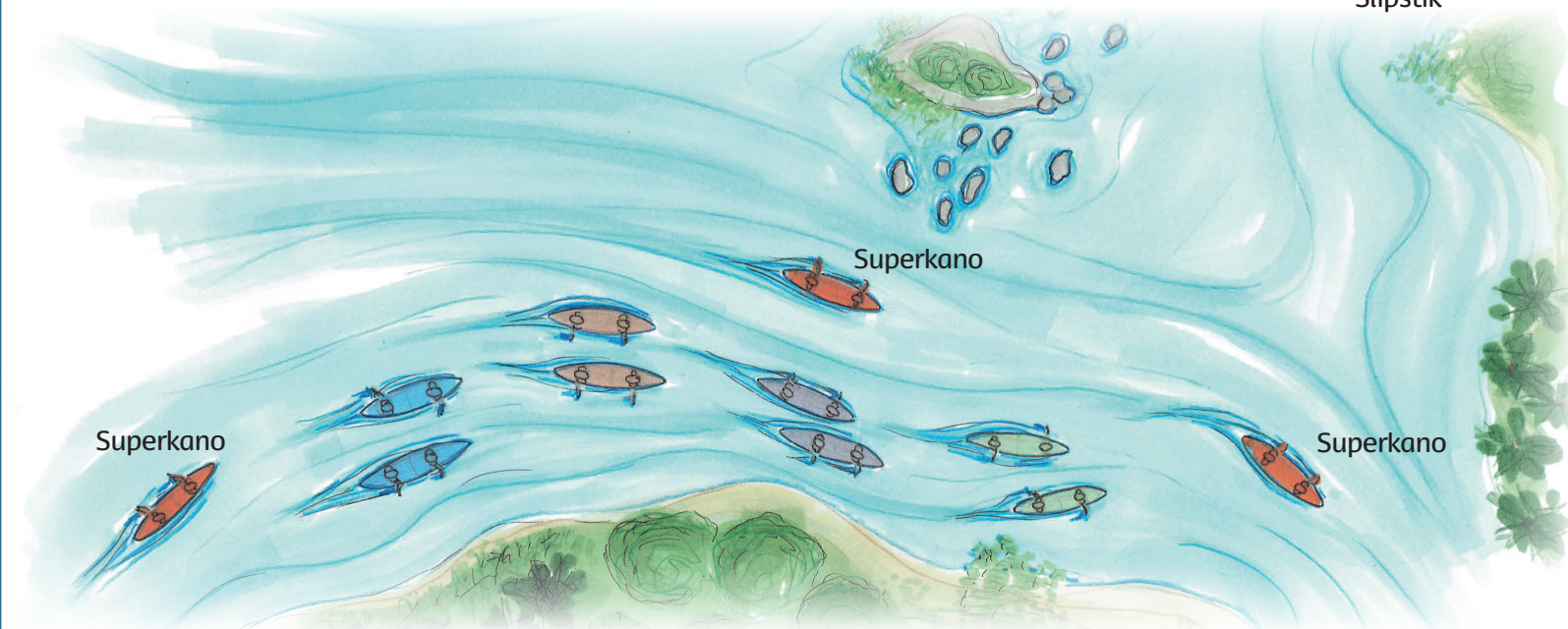
Stop



Ro i den retning jeg peger



Slipstik

**AKTIVITET**

Med henblik på forståelse af gruppedynamikker og overvejelser om sikkerhed arbejdes der med forskellige elementer af turledelse

- Organisering af grupper på vand
- Sammensætning af kanohold
- Kommunikation på vandet
- Bugsering af kano

Nøgleord: Organisering på tur, kommunikation på vand, kanohold, bugsering

Lokalitet: På land og vand

Tid: 45 - 90 minutter

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

Særlige krav til sikkerhed

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om organisering af kanogrupper på vandet
- kan sammensætte hensigtsmæssige kanohold
- kan udføre en bugsering af en kano
- eleverne kan binde et slipstik (FFM AI 5. Vandaktiviteter og 8.-9. Natur og udeliv)

SIKKERHED

- En superkano er sammensat af de to padlere med størst erfaring i padleteknik, redninger og som har et godt overblik på vandet
- 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 inkl. bugserliner og signalgivere (fx fløjte)

Organisering

- Eleverne er sammen parvis om en kano og arbejder også sammen som samlet gruppe

FREM GANGSMÅDE

På baggrund af de erfaringer med kanosejlads som eleverne allerede har gjort sig, diskuteres følgende fokuspunkter omkring turledelse, hvorefter det afprøves i praksis med skiftende turledere:

- Sammensætning af parvise kanohold (Hvordan tilgodeser man bedst gruppens fælles bedste? Tag fx hensyn til forskellig erfaring, styrke, viden og teknik)
- Etableringen af en "superkano" (Sikkerhedsmæssigt er det vigtigt at have en kano sammensat af de to padlere med størst erfaring i redninger og med et godt overblik, således at de hurtigt kan komme de andre til hjælp)
- Organisering af gruppen (Hvem skal være forrest, bagerst, yderst og hvem bestemmer farten og sørger for at gruppen holdes sammen? Hvor skal "superkanoen" placeres?)
- Vind og evt. strøm (Hvordan organiseres gruppen i tilfælde af vind og strømmende vand?)
- Hvordan kommunikerer vi på vandet? (Hvilke lyde og/eller tegn bruges, når man ikke kan snakke sammen pga. afstand og støj fra vind og vand?)
- Bugsering (= trækning af kano) (Hvordan bugseres en kano af en anden kano med brug af bugserline? Brug slipstik, som gør at linen nemt kan frigøres igen)

EVALUERING

- Eleverne viser hinanden to og to, hvordan man binder slipstik og hvilke signaler, man kan bruge på vandet
- I plenum: Alle diskuterer fordele og ulemper ved de forskellige værktøjer til gruppeorganisering. Prøv at rangordne dem efter vigtighed.

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan forklare, fornuftig organisering af kanogrupper på vandet
- kan sammensætte hensigtsmæssige kanohold og kan vælge de mest hensigtsmæssige værktøjer til organisering af grupper på vandet under de givne forhold
- kan forklare og demonstrere en bugsering af en kano
- kan demonstrere, hvordan man binder et slipstik

