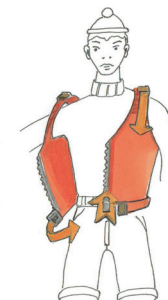


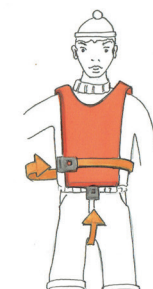
Redningsvest



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

