



#### 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

