

**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 erhvervs-sejlads. 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

FREMGANGSMÅDE

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

