ØKTPLAN



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TRENER | | |
| HVA  2. økt Grunnkurs Flattvann | HVOR | HVEM  Nybegynner barn |
| NÅR/TIDSROM  90-120 min | UTSTYR  Kajakk, åre og vest. | MÅL  Teknikk, balanse, manøvrering og kameratredning. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **ØVELSE / HVA** | **ORGANISERING /HVORDAN** | **HUSK/HVORFOR** |
| 15min | **INNLEDNING**  Ønske velkommen og si litt om innholdet i økta.  Repetere hva vi gjorde sist ang utstyret. Hvor og hvordan hente og stille inn kajakken.  Bekledning. | På land. | Skape følelse av forutsigbarhet og trygghet.  Innarbeide gode rutiner og gjøre deltager selvstendig.  Bevisstgjøre deltager på valg av bekledning. |
| 60min  15min | **HOVEDDEL**  Padletaket øve på land   * Bredde * Holde med venstre og rotere med høyre hånd * Isett langt fram (strekke armen)   Tømming av kajakk   * Alle prøver fra brygga eller stranda   Manøvrering og teknikk:   * Padle i sirkel (trene på teknikken vi har snakket om på land) * Padle bakover * Padle sidelengs   Støttetak begge sider.  Balansetrening   * Føre åren under båten * Lene seg mest mulig frem og tilbake * Drei åren 360 grader over hodet * Vippe i hoftene * Bytte årer med andre * Padle med åren i en hånd   Kameratredning | På land i en ring.  På vannet.  På et begrenset område. Mulighet for mange velt så lurt å holde på nær land. | Viktig med riktig teknikk for å unngå skader på kajakken.  Enkle tilbakemeldinger. |
| 10min | **AVSLUTNING**  Spyle av utstyret og legge alt på plass I klubbhuset. | På brygga. | Husk å følge med og hjelp til slik at gode rutiner etableres. |
| 5min | **EVALUERING AV ØKTA** |  |  |