ØKTPLAN



|  |
| --- |
| TRENER |
| HVA2. økt Grunnkurs Flattvann | HVOR | HVEMNybegynner barn |
| NÅR/TIDSROM90-120 min | UTSTYRKajakk, åre og vest. | MÅLTeknikk, 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. |
| 60min15min | **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** |  |  |