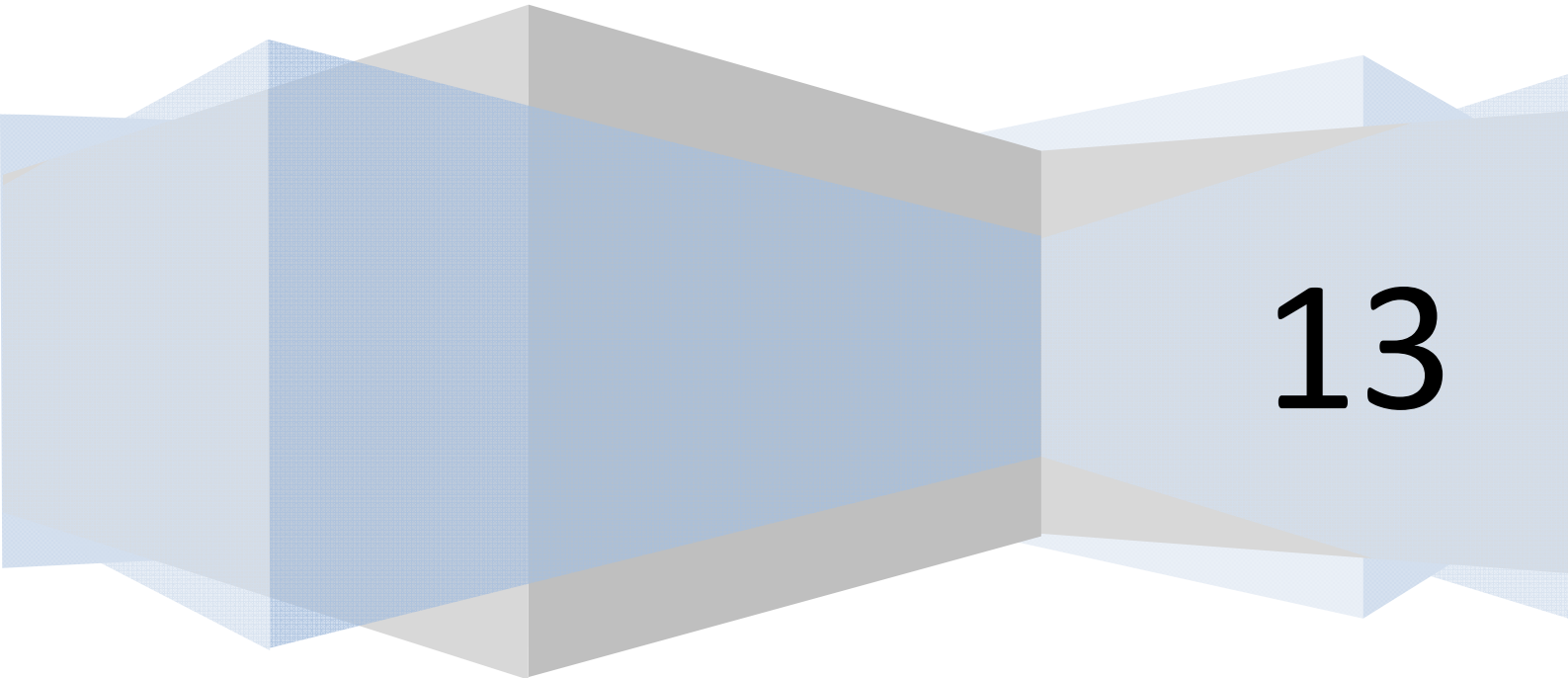


Svenska Kanotförbundet

GNISTAN

Ett utbildningsmaterial för Kanotskolan

Version 1.0, 20130609



13

Innehållsförteckning

Gnistan – en introduktion

Handledarmaterial

Veckoschema för kanotskola

Dagschema

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Uppvärmning

Paddelpasset – Vit Nivå

Paddelpasset – Gul Nivå

"Gnistan"

Svenska Kanotförbundet lanserar ett nytt utbildningsmaterial "Gnistan" som är avsett för kanotskolor. Syftet med Gnistan är att tända lågan och rekrytera nya medlemmar till kanotsporten.

Konceptet bygger på en kanotskola under fem heldagar. De fyra hörnstenarna i materialet är:

1. *Handledarmaterial* ger vägledning om upplägg, arbetssätt, beskrivningar, tips, råd, kriterier och hur man använder materialet.
2. *Veckoschema* ger en översikt över tider och pass. Passen är numrerade i veckoschemat och hänvisning sker till Dagsscheman.
3. *Dagsschema*, här finns specifika kanotövningar, innehåll och hur dagen disponeras.
4. *Referenslitteraturen* består av ett bokpaket som beställs från SISU. Paketet innehåller fem böcker till en kostnad av 517 kr + porto.

Detta materialet finns att ladda ner från hemsidan.

Lycka till med sommarens kanotskolor!

Handledarmaterial till "Gnistan" ett kanotskolakoncept

Framgång för ett projekt hänger på i de flesta fall god planering. Detta material ska vara ett stöd för planerandet och genomförandet av kanotskolan för att uppnå god kvalitet på genomförandet av kanotskolan.

Den bästa investering i tid som du kan göra är att läsa igenom materialet och förstå hur man använder detta. Har du detta klart för dig så kommer ditt arbete underlättas och en god kvalitet på genomförandet av kanotskolan.

Målet med kanotskolan är att rekrytera nya medlemmar till klubben/ föreningen. Genom att bjuda in till en verksamhet byggd på glädje, kamratskap och lära sig att paddla, hoppas vi på fler medlemmar. Kanotskolan är en introduktion till kanotidrotten och ger grundläggande kunskaper om paddling. Vidare ges baskunskaper om allemansrätt och naturvård. Kanotskolan är lek och lärande under otvungna former.

Veckoplanering, detta material är grunden för kanotskolan som bedrivs sammanhängande block dagtid. Planeringen ska fördelas till alla som berörs av kanotskolan. Veckoplaneringen är en översikt för aktiviteter och klockslag, planeringen bryts ned till Dagsscheman.

Dagsschema, här finner du aktiviteter och ramar för vad som ska bedrivas. Meningen med dagsscheman är att det finns ett färdigt manus som är baserat på ökande svårighetsgrad och stimulans.

Delar som ingår i dagsschemat är:

Upprop, samla gruppen och ge information.

Uppvärmning, ett viktigt moment som genomförs som den första fysiska aktiviteten för dagen.

Kanotpassen, syftar till att ge färdigheter i paddling och prova på fler grenar av paddling.

Lek på land, är fysisk aktivitet med inriktning på rörelse och motorik.

Plocka ihop/ Samla gruppen/ Avslutning, jobba som ett lag, feedback, information om morgondag etc.

Lektionsplanering?

Som ledare för kanotskolan är du ansvarig för lektionsplanering. Lektionsplaneringen gäller i första hand för *Uppvärmning* och *Lek På Land*. Tänk på att variera programmen och att svårighetsgraden ska vara stegrande.

Till din hjälp har du följande referenslitteratur:

- Lekar & stafetter.
- Träna med roliga lekar utomhus.
- Träna med kroppen-fysisk grundträning för ungdomar.
- Lekande kanot.

Läs igenom materialet så att du är förtrogen med detta och kan använda materialet på bästa sätt för att skapa bästa förutsättningarna för dig och gruppen. Åldern kommer att variera mellan olika grupper och därför måste också planeringen anpassas efter detta.

Planering allmänt

Lägg in information fortlöpande under dagen om paddelpass och naturvård, de allra flesta vill vara aktiva och ha roligt. Bryta av från skolans mönster med katederundervisning.

Tänk på att planera så att du alltid har några saker eller moment som du kan erbjuda gruppen om uppgifterna är klara tidigare än beräknat.

Ligg alltid ett steg före i planeringen!

För att man har gått igenom ett moment är inte samma sak som om man kan det, repetera övningar!

Bemötande, bekräftelse, beröm

Du som ledare har en viktig uppgift i rekryteringen av nya medlemmar till klubben/föreningen. Kanotskolan riktar sig i de flesta fall till unga människor som tar intryck. Låt bemötande, bekräftelse och beröm, genomsyra arbetssättet med våra blivande medlemmar.

Paddelpasset Vit- och Gul nivå

Kanotskolekonceptet är till viss del uppbyggd på Paddelpasset Vit- och Gul nivå. Detta är något som du ska känna till. För att examinera Vit nivå krävs ingen formell utbildning medan Gul nivå kräver Steg- 1 eller Lekande Kanot. Detta betyder i praktiken att paddelpasset Vit Nivå alltid kan ges ut medan Gul nivå kommer att variera från till fall. Kriterier om Paddelpasset Vit- och Gul nivå är bifogat i utbildningsmaterialet.

Råd 1, PM

Med rätt information till ungdomare och föräldrar kommer genomförandet att gå smidigt. Allt från vilken vägbeskrivning, dag och tid, tills kom ihåg lista. Ge ut informationen i god tid det känner alla inblandade på.

Råd 2, Inskrivning

Klubben/ föreningen vill ha bästa möjliga personunderlag med tanke på säkerhet och underlag för administration. Se till att dessa uppgifter är tillhanda i god tid så slipper ni lägga tid på detta när ungdomarna anländer första dagen. Inskrivningen skulle kunna ingå i samband när PM skickas ut!

Tips1 Föräldraorientering

Tanken är att föräldraorienteringen ska ske ca en vecka innan kanotskolan för att föräldrarna ska få prova på grunderna inom kanot och få en uppfattning om hur föreningen fungerar. Föräldraorienteringen syftar också till att barn och föräldrar har något gemensamt att referera till i det dagliga samtalet under tiden som kanotskolan fortlöper.

Tips 2 Avslutning (fredag kväll?)

Bjud in till en grillkväll med barn och föräldrar. Efter en lyckad kanotskola är en samling under lättsamma former en perfekt avrundning. Passa på att dela ut diplom och Paddelpass på olika nivåer.

Vad erbjuder klubben för fortsättning i form av aktiviteter?

Planera för avslutningen genom att skicka inbjudan i god tid!

Beställ!

Nu när du har kommit så här långt är det dags att beställa referenslitteraturen från SISU:
<http://www.idrottsbokhandeln.se/>

- Lekar & stafetter. (SISU Idrottsböcker)
- Träna med roliga lekar utomhus. (Mi Robertini och Ninni Kyséla)
- Träna med kroppen-fysisk grundträning för ungdomar. (Mats Mejdevi)
- Lekande kanot. (Liselotte Ohlson och Åsa Eklund)

Skapa mervärde!

Rollen som ledare för kanotskolan kanske är ditt första uppdrag som ledare. Du har förmodligen bra kunskaper inom kanot men känner inte till hur allt i en förening fungerar och vilka rutiner som finns.

Lokalt aktivitetsstöd (LOK) utgår till föreningar som bedriver verksamhet för åldern 7-20 år som. Ta hjälp av någon i föreningen så att ni fyller i listorna dagligen och på rätt sätt.

SISU är idrottens utbildningsorganisation. Kontakta SISU för tips och idéer lokalt. Utnyttja det faktum att föreningen gör saker i den dagliga verksamheten som man kan få ekonomiskt stöd för.

Lycka till!

Veckoschema för kanotskolekonceptet Gnistan

Dag 1, (vit)	Dag 2, (Gul)	Dag 3, (Färdighet)	Dag 4, (Säkerhet)	Dag 5, (Prova på)
08:30 Introduktion	Samling	Samling	Samling	Samling
09:00 Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål
09:30 uppvärmning	uppvärmning	uppvärmning	uppvärmning	uppvärmning
10:00 Kanot 1	Kanot 3	Kanot 5	Kanot 7	Kanot 9
11:30 Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
12:30 Lek på land 1	Lek på land 2	Lek på land 3	Lek på land 4	Lek på land 5
13:30 Kanot 2	Kanot 4	Kanot 6	Kanot 8	Kanot 10
15:00 Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål	Mellanmål
15:15 Samling	Samling	Samling	Samling	Samling
16:00 Avslutning	Avslutning	Avslutning	Avslutning	Avslutning

Dag 1, Paddelpasset Vit nivå

Skapa förutsättningarna för gruppen!

Introduktion/ Upprop (08:30-09:00)

Ledarna presenterar sig.

Upprop, lär namnen snabbast möjligt och använd av er av dessa så ofta som möjligt.

Konsekvent uppmuntran, alla vill få bekräftelse och speciellt yngre individer.

Gå igenom schemat för veckan och vad som händer under dagen. Obs! begränsa informationen, barnen är ivriga att komma igång och det är många intryck som tar uppmärksamhet.

Skicka med barnen information till föräldrar om bl.a. fredagens avslutning.

Detta är första gången som gruppen är samlad. De flesta känner inte varandra sedan tidigare och förhåller sig avvaktande till varandra. Vår målsättning som ledare är att rekrytera så många som möjligt till kanotsporten. Om vi som ledare agerar på ett sätt där ungdomarna känner sig välkomna och trivs, så ökar chanserna för att de stannar kvar inom sporten. Denna första samling är den viktigaste av alla möten som ni kommer att ha under veckan som kanotskolan pågår, eftersom det är i denna stund som ni sätter er prägel på gruppen genom att visa på goda ledaregenskaper och agera föredömen.

Mellanmål (09:00-09:30)

Se till att alla är med i gemenskapen. Visa att du vet vilka de är genom att tilltala ungdomarna med deras namn ofta!

Solfaktor!

Uppvärmningen (09:30-10:00)

Uppvärmningen är något som vi vill trycka extra på och något som vi vill att våra yngre förmågor ska lära sig. Vid detta första tillfälle görs en uppvärmningen extra tydligt för att sätta en hög standard. Använd vid detta övningar som "tinar" upp stämningen.

Kanot 1, (10:00-11:30)

Förklara grunder och utför:

- Hur man använder paddeln
- Ställer in fotstöd och sits
- Tar på flytvästen på ett korrekt sätt
- Hur man lyfter en kanot
- Hur man bär en kanot
- Hur man lägger i kanot
- I- och urstigning
- Balansera, parera

Lunch (11:30-12:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen. Visa att du vet vilka de är genom att tilltala ungdomarna med deras namn. Se till att alla mår bra?

Lek på land 1, (12:30-13:30)

Syfte: lek, träning, koordination

Stimulerande lekar genom fysisk aktivitet som tränar motorik och fysik.

Planera aktiviteter för en timmas tid med Lekar, träning, bollspel etc. Till din hjälp har du följande litteratur:

- Lekar & stafetter
- Träna med roliga lekar inomhus
- Träna med kroppen-fysisk grundträning för ungdom
- Lekande kanot

Kanot 2, (13:30-15:00)

Förklara och utför:

- Paddla rakt 50 m (mellan bojar alt annan markering)
- Stoppa (framåt och bakåt)
- Repetera moment från paddling 1

Detta är andra paddelpasset och den första längre paddelturen. Se ut ett mål på lagom avstånd och ta er dit och hem. Beröm och var entusiastisk över ungdomarnas framsteg!

Mellanmål (15:00-15:15)

Beröm, feedback, jag såg någon som...

Plocka ihop/ Samla gruppen/ Avslutning (15:15-16:00)

Ledarna leder och fördelar arbetet!

- Alla hjälps åt att plocka ihop utrustning
- Alla hjälps åt städa

Kanotskolans första dag avrundas med:

Information t.ex. (föräldrar , i morgon så..)

Påminnelser t.ex. (tag med, glöm inte..)

Uppförande-och Miljökod

Det här tyckte jag var roligt!

Beröm!

Bekräfta!

Dag 2, Paddelpasset Gul nivå

Upprop (08:30-09:00)

Mellanmål (09:00-9:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen. Visa att du vet vilka de är genom att tilltala ungdomarna med deras namn ofta!
Solfaktor!

Uppvärmning (09:30-10:00)

Denna är viktigt och något som vi betonar och något som vi vill att våra yngre förmågor ska lära sig.

Repetera övningarna från gårdagen samt lägg till lekar för att utnyttja tiden optimalt.

Se vidare om uppvärmning....

Vad är det som är viktigt med uppvärmningen, förslag?

Kanot 3, (10:00-11:30)

Manövrering och färdigheter:

- Paddla rakt (50 meter, bojar alt annan markering)
- Paddla baklänges (25 meter, bojar alt annan markering)
- Balans, göra vågor genom att höja och sänka armarna in snabb takt

Ge beröm och uppmuntra!

Lunch (11:30-12:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen.

Feedback från paddelpasset

Lek på land 2, (12:30-13:30)

Syfte: lek, basträning, koordination

Stimulerande lekar genom fysisk aktivitet som tränar motorik och fysik.

Planera aktiviteter för en timmas tid med Lekar, träning, bollspel etc. Till din hjälp har du följande litteratur:

- Lekar & stafetter
- Träna med roliga lekar inomhus
- Träna med kroppen-fysisk grundträning för ungdom
- Lekande kanot

Kanot 4, (13:30-15:00)

Förklara och utför:

- Paddla baklänges (25 meter, bojar alt annan markering)
- Vänd kanoten 360 grader, med- och motsols, framåtpaddling och svepdrag
- Paddla en 8-figur (25 meter, bojar alt annan markering)
- Sidoförflyttning

Ge beröm och uppmuntra!

Mellanmål (15:00-15:15)

Beröm

Feedback

Plocka ihop/ Samla gruppen/ Avslutning (15:15-16:00)

Ledarna leder och fördelar arbetet!

- Alla hjälps åt att plocka ihop utrustning
- Alla hjälps åt städa

Kanotskolans andra dag avrundas med:

Uppförande-och Miljökod från Paddelpasset Vit och Gul nivå

Information t.ex. (föräldrar....)

Påminnelser t.ex. (tag med....)

Det är tyckte jag var roligt

En applåd till? För att?

Beröm!

Bekräfta!

Dag 3, Färdigheter

Upprop/ Uppvärmning (08:30-09:30)

Mellanmål (09:00-09:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen. Gå runt och kolla av!
Solfaktor!

Uppvärmning (09:30-10:00)

Repetera övningarna från gårdagen samt lägg till lekar för att utnyttja tiden optimalt.
Se vidare om uppvärmning....
Vad är det som är viktigt med uppvärmningen, förslag?

Kanot 5, (10:00-11:30)

Manövrering och färdigheter:

- Paddla en 8-figur (25 meter, bojar alt annan markering)
- Vänd kanoten 360 grader, med- och motsols, framåtpaddling och svepdrag
- Sidoförflyttning

Ge beröm och uppmuntra!

Lunch (11:30-12:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen.
Feedback från paddelpasset

Lek på land 3, (12:30-13:30)

Syfte: lek, basträning, koordination

Stimulerande lekar genom fysisk aktivitet som tränar motorik och fysik. **Övningar?**

Planera aktiviteter för en timmas tid med Lekar, träning, bollspel etc. Till din hjälp har du följande litteratur:

- Lekar & stafetter
- Träna med roliga lekar inomhus
- Träna med kroppen-fysisk grundträning för ungdom
- Lekande kanot

Kanot 6, (13:30-15:00)

Upptäcka och utforska!

Förklara och utför:

- Paddeltur med strandhugg
- Gå i och ur kanoten
- I mån av tid, repetera moment från paddling 3

Ge beröm och uppmuntra!

Mellanmål (15:00-15:15)

Beröm

Feedback

Plocka ihop/ Samla gruppen/ Avslutning (15:15-16:00)

Ledarna leder och fördelar arbetet!

- Alla hjälps åt att plocka ihop utrustning
- Alla hjälps åt städa

Kanotskolans tredje dag avrundas med:

Information t.ex. (föräldrar....)

Påminnelser t.ex. (tag med....)

Uppförande-och Miljökod Vit och Gul paddelpass

Det är tyckte jag var roligt

Beröm

Dag 4, Säkerhet

Upprop (08:30-09:00)

Mellanmål (09:00-09:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen. Gå runt och kolla av!
Solfaktor!

Uppvärmning (09:30-10:00)

Repetera övningarna från tidigare dagar samt lekar för att utnyttja tiden optimalt.
Se vidare om uppvärmning....
Vad är det som är viktigt med uppvärmningen, förslag?

Kanot 7, (10:00-11:30)

Manövrering och färdigheter:

- Runda bojen, stafetter
- Paddla med bara händerna
- Runda bojen, stafetter, paddla med bara händerna

Ge beröm och uppmuntra!

Lunch (11:30-12:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen.
Feedback från paddelpasset.

Lek på land 4, (12:30-13:30)

Syfte: lek, basträning, koordination

Stimulerande lekar genom fysisk aktivitet som tränar motorik och fysik.

Planera aktiviteter för en timmas tid med Lekar, träning, bollspel etc. Till din hjälp har du följande litteratur:

- Lekar & stafetter
- Träna med roliga lekar inomhus
- Träna med kroppen-fysisk grundträning för ungdom
- Lekande kanot

Kanot 8, (13:30-15:00)

Balans & säkerhet!

Förklara och utför:

- Paddla med bara händerna
- ”Visa Rodret”, på bägge sidor
- Välta, simma och tömma kanot

Ge beröm och uppmuntra!

Mellanmål (15:00-15:15)

Beröm

Feedback

Plocka ihop/ Samla gruppen/ Avslutning (15:15-16:00)

Ledarna leder och fördelar arbetet!

- Alla hjälps åt att plocka ihop utrustning
- Alla hjälps åt städa

Kanotskolans fjärde dag rundas av med:

Information t.ex. (föräldrar....)

Påminnelser t.ex. (tag med....)

Uppförande-och Miljökod Vit och Gul paddelpass

Det är tyckte jag var roligt

Beröm

Dag 4, Säkerhet

Upprop (08:30-09:00)

Mellanmål (09:00-09:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen. Gå runt och kolla av!
Solfaktor!

Uppvärmning (09:30-10:00)

Repetera övningarna från tidigare dagar samt lekar för att utnyttja tiden optimalt.
Se vidare om uppvärmning....
Vad är det som är viktigt med uppvärmningen, förslag?

Kanot 7, (10:00-11:30)

Manövrering och färdigheter:

- Runda bojen, stafetter
- Paddla med bara händerna
- Runda bojen, stafetter, paddla med bara händerna

Ge beröm och uppmuntra!

Lunch (11:30-12:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen.
Feedback från paddelpasset.

Lek på land 4, (12:30-13:30)

Syfte: lek, basträning, koordination

Stimulerande lekar genom fysisk aktivitet som tränar motorik och fysik.

Planera aktiviteter för en timmas tid med Lekar, träning, bollspel etc. Till din hjälp har du följande litteratur:

- Lekar & stafetter
- Träna med roliga lekar inomhus
- Träna med kroppen-fysisk grundträning för ungdom
- Lekande kanot

Kanot 8, (13:30-15:00)

Balans & säkerhet!

Förklara och utför:

- Paddla med bara händerna
- ”Visa Rodret”, på bägge sidor
- Välta, simma och tömma kanot

Ge beröm och uppmuntra!

Mellanmål (15:00-15:15)

Beröm

Feedback

Plocka ihop/ Samla gruppen/ Avslutning (15:15-16:00)

Ledarna leder och fördelar arbetet!

- Alla hjälps åt att plocka ihop utrustning
- Alla hjälps åt städa

Kanotskolans fjärde dag rundas av med:

Information t.ex. (föräldrar....)

Påminnelser t.ex. (tag med....)

Uppförande-och Miljökod Vit och Gul paddelpass

Det är tyckte jag var roligt

Beröm

Dag 5, Prova på!

Upprop (08:30-09:00)

Mellanmål (09:00-09:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen. Gå runt och kolla av!
Solfaktor!

Uppvärmning (09:30-10:00)

Repetera övningarna från tidigare dagar samt lekar för att utnyttja tiden optimalt.
Se vidare om uppvärmning....
Vad är det som är viktigt med uppvärmningen, förslag?

Kanot 9, (10:00-11:30)

Prova på, de båtar som är tillgängliga för ändamålet:

- Besättningskanoter
- Canadensare
- Drakbåt
- SUP
- Surfski

Ge beröm och uppmuntra!

Lunch (11:30-12:30)

Se till så att alla är med i gemenskapen.
Feedback från paddelpasset.

Lek på land 5, (12:30-13:30)

Syfte: lek, basträning, koordination

Stimulerande lekar genom fysisk aktivitet som tränar motorik och fysik.

Planera aktiviteter för en timmas tid med Lekar, träning, bollspel etc. Till din hjälp har du följande litteratur:

- Lekar & stafetter
- Träna med roliga lekar inomhus
- Träna med kroppen-fysisk grundträning för ungdom
- Lekande kanot

Kanot 10, (13:30-15:00)

Säkerhet när man är två!

Förklara och utför:

- ”Visa Rodret”, på bägge sidor
- Bogsera en kompis
- Uppgång när man är två

Ge beröm och uppmuntra!

Mellanmål (15:00-15:15)

Beröm

Feedback

Bekräftelse

Plocka ihop/ Samla gruppen/ Avslutning (15:15-16:00)

Ledarna leder och fördelar arbetet!

- Alla hjälps åt att plocka ihop utrustning
- Alla hjälps åt städa

Kanotskolans femte och sista dag rundas av med:

Klubben erbjuder i fortsättningen?

Information t.ex. (föräldrar....)

Påminnelser

Det är tyckte jag var roligt

Utdelning av Paddelpass?

Utdelning av Diplom?

Beröm

Uppvärmning

Under kanotskolan introduceras uppvärmningen som en grundläggande kunskap. Oavsett om man väljer att fortsätta med kanot eller någon annan idrott är uppvärmningen en viktig komponent. Uppvärmning är inte enbart kopplad till idrottsprestationer utan det kan ses som att göra en långsiktig investering för att må bra i vardagen och livet. En väl genomförd uppvärmning inför dagens träningspass/ arbetspass förbereder kroppen för prestation.

Vi utgår från att de som deltar i kanotskolan också har kontakt med idrotten för första gången. Vi utgår också från att uppvärmningen introduceras för första gången på ett mer organiserat vis, vi vill att information om uppvärmningen ska ge stort intryck och verka motiverande inför framtiden. Genom att berätta vad uppvärmningen är bra för och att vi lägger stor vikt vid genomförandet implementeras grundläggande kunskaper och rutiner för "livet".

Kanot tillhör konditionsidrotterna och inom dessa är det vanligt att tempot för uppvärmningen inledningsvis är låg till att höjas vartefter. Syftet med uppvärmningen är att förbereda hela kroppen för hårdare ansträngning. Uppvärmningen har både en prestationshöjande och skadeförebyggande effekt. För nybörjaren tar uppvärmningen 15-20 minuter.

Uppvärmningen ökar muskeltemperaturen. Effekterna av detta blir att blodet dirigeras till den arbetande muskulaturen. Den ökade temperaturen innebär att syrgas avges lättare och att energiomsättning sker snabbare. Nervimpulserna sker snabbare när musklerna är uppvärmda. Dessutom aktiveras sen- och muskelspolar lättare, vilket är viktigt för att kunna korrigera för felsteg, snubblingar etc. Det är positivt att hela kroppstemperaturen stiger något. Se till att behålla kroppstemperaturen genom att vara förhållandevis varmt klädd under uppvärmningen.

Vi delar in uppvärmningen i två delar;

1. Generell uppvärmning
2. Sport specifik aktivitet

1, *Generell uppvärmning* består i sin tur av två delar:

1. Uppvärmning av leder/ Rotation av leder
2. Aerobisk aktivitet

Uppvärmning av leder/ Rotation av leder. Genom att röra på lederna, aktiveras ledvätskan som minskar friktionen i lederna. Gå igenom kroppens olika leder enligt nedanstående schema. Börja aktiveringen genom starta från tårna och jobba hela vägen uppåt eller att starta från fingrarna och arbete hela vägen ner till tårna. Utför långsamma cirkelformade rörelser med och moturs tills lederna rör sig obehindrat. Roter i följande ordning (eller i motsatt ordning):

1. Fingrar
2. Handleder
3. Armbågar
4. Skuldror
5. Nacke
6. Överkropp/ bål
7. Höfter
8. Ben
9. Knän
10. Anklar/ tår

Aerobisk aktivitet

Efter att rotationsövningarna är utförda, gå över till att i minst fem minuter utföra aerobisk aktivitet såsom, jogging, hopprep. Syftet är att öka blodgenomströmningen i musklerna och höja kroppstemperaturen. Som ledare kan du låta fantasin flöda genom att variera övningarna.

2, Sport specifik aktivitet

Den andra delen av uppvärmningen innehåller förberedande övningar och moment som den aktive kommer att använda sig under träningen eller tävlingen. Sport specifika övningar förbättrar kordination, balans, styrka, reaktionstid och kan minska riskerna för skador.

Paddling, på torra land och vattenaktiviteter kan hjälpa till med uppvärmningen. På land kan tekniska färdigheter övas som förberedelse inför träning på vattnet. Tekniska övningar kan användas på vattnet för att värma upp för att förstärka tekniken som ska användas under träningspasset.

Intensitet, den aktive siktar på att nå träningspassets intensiteten under uppvärmningen inför träningspasset. Till exempel om träningspasset innehåller hastighet, ska det ingå ett par korta ryck med hög intensitet.

Använd referensmaterialet för att göra att göra bra och stimulerande uppvärmningsprogram!

Introduktionsnivå vit-upptäck paddlingen!

Mål: En positiv första kontakt med och introduktion till kanotidrotten

Annläggning: lugnare vatten, anpassade förhållanden för nybörjare (brygga, nära till förvaring osv).

Examinator: Klubbledare och klubbtränare, kanotcentraler, idrottslärare, organisationer som Friluftsrådet, Friskis & Svettis, Scouter m.fl. Ingen formell utbildning eller intyg krävs. Underlag rekvireras och rapporteras till Svenska Kanotförbundet.

Teknisk standard

Lyfta, bära och lägga i kanoten

Kanotisten lyfter och bär själv eller med hjälp av andra kanoten till vattnet och lägger kanoten vid bryggan.

I och urstigning

Kanotisten går i och ur kanoten på ett funktionellt sätt på egen hand eller med hjälp.

Balans

Kanotisten provar de enklaste sätten att parera och balansera kanoten (lägga ned paddeln).

Paddling

Kanotisten paddlar minst 10 minuter. Om kanoten har roder använder kanotisten det.

Progression – prova på

Paddla Baklänges

Kanotisten provar på att paddla kanoten baklänges.

Ställa in utrustningen

Om kanoten är utrustad med fotstöd och sits, justerar kanotisten detta ensam eller med hjälp.

Säkerhetsstandard

Personlig utrustning

Kanotisten bär flytväst i rätt storlek och på rätt sätt.

Kanotisten tar själv eller med hjälp hand om kanot, paddel och eventuell övrig utrustning och lägger tillbaka den på rätt plats.

Miljö- och uppförandekod

Kanotisten lämnar platsen utan spår och får ett material kring allemansrätten.

Kanotisten presenteras för Paddelpasset Miljö- och Uppförandekod:

Paddla aldrig ensam.

Känn till din egen kapacitet och håll dig inom gränsen för den.

Känn till riskerna som finns förknippade med den omgivning du paddlar i.

Försäkra dig om att utrustningen är anpassad till den omgivning som du paddlar i och att den uppfyller alla säkerhetskrav.

Respektera alltid naturen

Följ allemansrätten, miljölagstiftningen och eventuella lokala regler och föreskrifter.

Lär dig och respektera tillträdesöverenskommelser; undvik att konflikta med markägare och andra intressenter i området.

Vid träning och tävling, följ principerna om Fair Play.

Nivå gul-Uppmuntran!

Mål: att utmärkelsen är en uppmuntrande belöning som inspirerar till fortsatt paddling efter denna introduktion till kanotidrotten. Övningarna ska uppmuntra glädje, kontrollera grunderna i att hantering av kanoten, praktisk säkerhet och respekt för utrustning och den naturliga miljön.

Anläggning: lugnt slätvatten.

Examinator: Diplomerad tränaren/ ledare minst steg 1, kanot – Lekande Kanot eller motsvarande. Svenska Kanotförbundet, dess distrikt och föreningar godkänner de personer som genomgår tränar/ ledarkursen.

Teknisk standard

Lyfta, bära och lägga i kanoten

Kanotisten ska visa god och säker lyft- och bärteknik, där benen och inte ryggen används mest.

Hjälp rekommenderas vid lyft och då kanoten ska bäras.

Kanoten ska läggas i vattnet med hänsyn till förhållanden som t.ex. strömmar, strandlinje, bryggor.

När kanotisten sätter sig i kanoten ska paddeln finnas inom räckhåll, den kan även användas som hjälp för att komma i kanoten i vissa fall.

Kanotisten ska visa full kontroll på balans, utrustning, vatten- och vindförhållanden då paddlingen påbörjas. Kanoten får inte tippa ofrivilligt.

Paddling framåt på en 50 meter lång bana

Kanotisten ska visa förmågan att kontrollera kanoten så att den går i rak linje i minst 50 meter. Vissa avvikelser från den raka linjen är tillåtna men kanoten ska hela tiden föras framåt i rätt riktning utan att hela tiden pendla från sida till sida.

Stoppa

Kanotisten ska kunna stanna kanoten helt, både vid paddling framåt och bakåt. Efter fyra drag ska kanotisten åter vara på väg åt det ursprungliga hållet.

Svepdrag, rotera 360 grader på stället

Vändningen ska visas både med- och motsols. Kanotisten utför en verkningsfull kombination av framåtdrag och bakåtdrag. En viss kroppsrotation ska kunna ses.

Paddla baklänges

Kanoten ska paddlas baklänges 25 meter. Bålen ska vridas så att kanotisten kan titta bakåt över ena eller andra axeln, helst växelvis över båda.

Paddla en åtta

Kanotisten ska paddla 8-figur genom att använda en kombination av paddeldrag framåt och svepdrag och därmed visa grundläggande kunskaper i att kontrollera styrning och riktningsförändringar. Har kanten roder används det gärna i kombination med paddeldrag för att förstärka effekten av rodet.

Paddla tillbaka till bryggan och gå ur

Kanotisten ska på ett säkert sätt ta sig till stranden eller bryggan utifrån rådande vind, ström eller typ av strandlinje/ brygga. Urstigning ska ske på ett kontrollerat sätt med bibehållen balans och utan att skada kanoten eller stranden/ bryggan.

Progression – prova på

Sidoförflyttning

Paddelbladet ska vara isatt vid sidan av kanoten. Kanotisten ska visa åtminstone lite överkroppsrotation. Det krävs inte att paddelskaftet är upprätt vid det här stadiet. Det är tillåtet att flytta paddelbladet i luften eller att paddelbladet förs glidande i vattnet. Det ska klart framgå att det är en sidoförflyttning men en viss vridning av kanoten i för och/ eller akter är tillåten.

Styra

Styrning med fortsatt rörelse framåt i kanoten. Om kanoten har roder ska paddlingen fortsätta kontinuerligt även när rodret används. Om kanoten inte har roder ska paddeln sättas i vid ena sidan av kanoten samtidigt som kanoten fortsätter framåt. Paddeln ska vara isatt vid sidan av kanoten med bladet nästan helt under vattnet. Kanoten ska fortsätta fram i en rak linje med paddeln och paddelbladet kvar på den ena sidan.

Undvik att välta

Kanoten ska lutas så pass mycket att balansen nästan tappas. En låg stöttning för att återfå balansen ska visas på båda sidorna.

Säkerhetsstandard

Välta, simma till land och tömma

Om kanotisten välter ska hon/ han behålla lugnet, hålla i paddeln, reagera snabbt för att ta tag i kanoten. Om någon del av utrustningen hamnar utom räckhåll ska kanotisten simma och samla ihop all utrustning. När utrustningen är samlad simmar hon/ han till land (max 10 meter) och tömmer kanoten. Kanotisten kan be om hjälp, vilket är acceptabelt så länge som det är kanotisten som ansvarar själv för själva tömningen.

Personlig skyddsutrustning

Kanotisten måste bära flytväst och lämplig utrustning för rådande förhållanden, väder och klimat, vilket kan inkludera, men inte är begränsat till hjälm och skor.

Vattenvana

Kanotisten ska visa trygghet när hon/ han hamnar i/ under vattnet.

Miljö och uppförandekod

Se Miljö- och uppförandekod vit nivå.