





# Upplägg Luleå KK

- 2 veckor (mån-tor) Kanotskola
- Yngre på fm, äldre på em
- Klubbens ungdomar ledare, äldre junior ansvarig, föräldrar/andra som stöd
- Introutbildning PaddlePower: 1 dag inför Kanotskolan
- Efter dag 1: Vitt armband (Level 1)
- Efter dag 8: Gult armband (Level 3)
- Fortsättningsträning 2 ggr/v
- Avslutning i september: Grönt armband (Level 6)
- 59 barn på Kanotskolan, 20 st nådde Level 6



# Materialet

- Ledarhäfte
  - Kort intro
  - Level 1-6 med Moment – Förklaring – Förslag på övning/instruktion
- Armbanden
  - Vitt, gult, grönt
  - Barn- och ungdomstorlek
- Affischen ”Med Kanot i Naturen”

| Moment                                                                                             | Förklaring                                                                                                                                                   | Förslag på övning/instruktion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Miljö                                                                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Veta vad Allemansrätten är.<br>Svara på frågan – säg två saker du tänker på om att vara i naturen. | Kunskap om Allemansrätten utgör grunden i ett sunt förhållningssätt till djur och natur.                                                                     | Visa Allemansrätten-häftet och fråga om någon vet vad det är för något. Passar utmärkt att göra i samband med samling före/efter paddling.                                                                                                                                                                                                    |
| Prata om hur ni vill vara mot varandra i gruppen.<br>Säg nåt som är bra med din grupp.             | En trygg gruppmiljö är en viktig del för att känna tillhörighet och tycka att det är kul att vara på klubben. Att prata om "min grupp" stärker gruppkänslan. | Passar utmärkt att prata om i samband med samling före/efter paddling. Gå laget runt och fråga en sak man kan göra för att vara en bra kompis och något som är bra med min grupp. Det gör såklart ingenting om samma saker upprepas, men viktigt att låta alla komma till tals. Om någon har svårt att komma på något, hjälp till med frågor. |



| Moment                               | Förklaring                                                                                                                                               | Förslag på övning/instruktion                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Idrottsskills                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |
| Delta i en uppvärmning med din grupp | Uppvärmning är en vana vi tidigt vill skapa en god relation till. Roligt, skadeförebyggande och ett bra tillfälle att lära känna varandra till namn etc. | Uppvärmning ska ingå som en naturlig del i samband med pass. Det finns mängder av roliga lekar och övningar att köra. Följa John, olika grupp/parövningar, kullekar etc. är några |

# Erfarenheter

## Positiv respons

- Väldigt positivt från barnen, stolthet
- Positivt från ledarna, konkreta uppgifter att jobba mot istället för att *"paddla till stranden, bada, paddla tillbaka"*
- Naturligt att genomföra momenten, att testa flera kanottyper, att prata om miljö, säkerhet och värdegrund.
- Positiv respons från föräldrar

## Behöver utvecklas

- fler planerade exempelpass
- Information om konceptet
- utbildningen inför användande
- Viss revidering av befintligt material samt ev nya material (affisch, deltagarkort)



# Fler PaddlePower-klubbar

## Januari-mars

1. Kontakta SKF med intresse
2. Beställ material via SKF
3. Boka utbildning via SKF

## April-maj

1. Utbildning i klubben

## Maj/juni och framåt (kan tidigareläggas om bassäng)

1. PaddlePower i praktiken

**Kontakta SKF Kansli och Dag Johansson vid intresse.**

