



PaddlePower

Ledarhäfte

Vad är PaddlePower?

PaddlePower är ett koncept som syftar till:

- att motivera, underlätta och synliggöra utveckling hos nya kanotister
- att utgöra ett stöd för ledare.

Konceptet går att använda på alla åldrar men är främst skrivet för barn och ungdomar.

Hur funkar PaddlePower

PaddlePower består av sex nivåer, som delas in från Level 1 till Level 6. I varje level ingår olika moment inom ett antal huvudområden. I takt med att kanotisten utvecklas checkar ansvarig ledare av de olika momenten och kanotisten belönas med ett PaddlePower-armband när level 1, 3 och 6 klaras av.

PaddlePower-armbanden

Det finns tre PaddlePower-armband; vitt, gult och grönt. Det vita armbandet får kanotisten när första passet är avklarat då alla moment på level 1 har klarats av (det fixar alla!). Nästa nivå som uppmärksammas med ett armband är level 3. När kanotisten har fixat alla moment på level 3 uppmuntras detta med ett gult armband, vilket är fullt rimligt under en ca åtta dagars kanotskola eller motsvarande antal paddelträningar. Det gröna armbandet är sedan beviset på att kanotisten har tagit sig igenom och klarat av level 4, 5 och slutligen den sista level 6.

Momenten

I detta ledarhäfte hittar du samtliga moment som finns på respektive level, från 1 till 6. Till varje moment finns en förklarande beskrivning över vad som menas samt förslag på hur du som ledare kan lägga upp en övning/instruktion för att checka av aktuellt moment.

Kanotskills – och mycket mer!

Att utvecklas som kanotist innebär mer än att lära sig hantera kanot och paddel. Förutom grundläggande kanotskills består PaddlePower av fyra ytterligare huvudområden som även checkar av kanotistens kunskap och färdigheter inom säkerhet, utrustning, idrottsskills och miljö. Den sistnämnda – Miljö – innefattar hur vi är och beter oss både ute i naturen som utgör vår arena och i gruppen med våra kompisar. Säkerhetsdelen innefattar praktisk, men även teoretisk, kunskap om hur vi bedriver säker paddling. Utrustningsdelen lär oss att kunna och vår utrustning. Idrottsskills innefattar moment som exempelvis uppvärmning och att testa olika tävlingsliknande moment.

Level 1-6 på en säsong!

En kanotskola eller annan typ av nybörjarverksamhet sträcker sig ofta inte över särskilt lång tid. Under exempelvis en kanotskola med ca åtta paddelpass är det rimligt att en grupp nybörjare når level 3. Alla sex nivåer inom PaddlePower är tänkt att uppnå av under en paddelsäsong, d.v.s. från kanotskola (eller liknande) till hösten när paddelträningarna avslutas, ca 10-15 veckor med en intensivare period inledningsvis och sedan 1-2 paddelpass i veckan. Efter den inledande nybörjarverksamheten är målet att PaddlePower ska trigga och motivera kanotisten att fortsätta träna och utvecklas och nå level 4, 5 och 6 vilket både ger en härlig motivation att fortsätta paddla och en mycket god grund att stå på inför fortsatt utveckling!

Till dig som ledare

PaddlePower är ett stöd för att underlätta för dig som ledare att lägga upp verksamheten på ett utvecklande och stimulerande sätt. Konceptet ska användas för att säkerställa att viktiga färdigheter och kunskaper checkas av i takt med att kanotisten utvecklas.

PaddlePower ger dig som ledare möjlighet att, tillsammans med deltagarna, gå igenom viktiga moment att träna på och klara av. Det är ett bra sätt att skapa delaktighet samt ett bra sätt att synliggöra de framsteg kanotisten gör.

Alla deltagare kan klara av alla moment. Givetvis kommer det att krävas mer träning för vissa, speciellt på de högre nivåerna. Du som ledare har en viktig roll i hur PaddlePower används, det ska vara inspirerade för deltagarna att sikta mot de olika nivåerna! Hur gör du då om vissa deltagare inte klarar av vissa moment i takt med resten av gruppen? Den frågan är viktig att svara på inför starten av PaddlePower i er verksamhet så att du är förberedd på hur du ska anpassa och lägga upp verksamheten. Om kanotisterna påbörjar sin PaddlePower-resa under olika tidpunkter är det fullt naturligt att de som börjat tidigare ligger på en högre level. Du som ledare har då i uppgift att lotsa nya kanotister igenom de första nivåerna. Det går utmärkt att göra parallellt med att ni kör gemensamma pass med hela gruppen men avsätter lite tid för varje pass åt att träna på och checka av moment på olika nivåer beroende på var individerna i gruppen befinner sig. Vid exempelvis en kanotskola då alla kanotister börjar samtidigt rekommenderar vi att ni avslutar en level med hela gruppen innan ni påbörjar nästa level. Det utesluter inte att de kanotister som hunnit längre i sin utveckling tränar på moment på högre nivåer, eller moment som inte ingår i PaddlePower. Men det finns ett värde i att gruppen tillsammans tar sig till en ny level.

Glädje, gemenskap och utveckling

PaddlePower hjälper dig som tränare att checka av grundläggande moment. Varje klarad level är också ett bra tillfälle för dig som tränare att uppmärksamma att kanotistens träning och ansträngning ger resultat.

Parallellt med att lära deltagarna att paddla, med stöd av PaddlePower, vill vi avslutningsvis lyfta vikten av att skapa en trygg och stimulerande miljö i er klubb som barn och ungdomar vill vara en del av! Så innan ni planerar er PaddlePower-verksamhet, själva upplägget på er träningsverksamhet/aktivitet – tänk till och beskriv hur ni skapar denna positiva miljö och hur du som ledare och förebild är med och bidrar till den.

Förslag på praktiskt genomförande

I detta häfte presenteras alla moment med en förklaring samt förslag på övning/instruktion. Vissa moment passar att göra med en särskild genomgång och sedan genomförande av bara det momentet, speciellt när något ska göras för första gången. Många moment passar dock bra att lägga in i lekfulla träningspass, förslagsvis:

- **Uppdragspaddling:** Du som ledare skriver ett antal "uppdrag" som deltagarna får genomföra. Uppdragen kan fås på olika sätt, ex. att du som ledare har uppdragen med dig ut på vattnet, att deltagarna hämtar uppdragen uppe på land eller från bryggan. Många av momenten i PaddlePower passar väldigt bra att lägga in som uppdrag i uppdragspaddling och blir en lekfull, rolig träning med hög delaktighet. Uppdragen kan variera i omfattning och göras båda lätta/ansträngande och korta/långa. Det är viktigt att deltagarna har fått testa på momenten/liknande moment som ingår i uppdragen innan. De behöver ha verktygen för att kunna utföra uppdragen på egen hand för att upplägget ska bli lyckat.
- **Teknikbanor:** Många moment som handlar om att paddla rakt fram, bakåt, svänga och i sidled passar bra att lägga in i olika teknikbanor. En teknikbana kan t.ex. vara att du som ledare använder bojar eller andra riktmärken för att lägga upp en runda där de olika momenten ska utföras.
- **Stafetter:** lägg in olika moment på olika sträckor
- **Signalpaddling:** du som ledare kan ex. stå på bryggan med gruppen framför dig i vattnet. På given signal (hörsel eller syn) ska deltagarna paddla framåt, bakåt, sidled etc.

Kanot är fantastiskt – nyttja bredden!

PaddlePower är inte skriven för någon specifik kanotgren. Alla moment kan utföras i vilka kanotyper som helst, något som vi varmt rekommenderar. Olika kanotyper kräver olika kunskaper. Ju fler kanotyper era deltagare får testa desto fler sätt få de paddla på och deras kunskaper om paddling ökar. De flesta kanotklubbar har en "huvudgren" som har sin kanotyp. Däremot finns det ofta fler kanotyper att använda på klubben – nyttja detta till att skapa en variationsrik verksamhet och ge förutsättningar för deltagarna att få bredda sin kanotkunskap!



MOMENTEN, LEVEL 1-6

LEVEL 1

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Säkerhet		
Bär flytväst i rätt storlek och på rätt sätt.	Remmar åtdragna, sitta kvar om man drar den uppåt.	Kör en flytväststafett där deltagarna ska springa, ta på sig flytvästen korrekt, ta av sig och växla.
Veta varför det är bra att paddla nära land som nybörjare.	"Paddla nära land" är en av grunderna i en säker verksamhet.	Diskutera och kom tillsammans överens om vad "nära land" innebär.
Våga ut på vattnet.	Det kan vara läskigt att paddla ut första gången. För vissa ett stort steg, för andra inga konstigheter.	Planera för att ha gott om tid första passet och låt deltagarna hålla sig nära bryggan. Möjliggör för dem som vill sitta en stund vid bryggan att göra det för att känna in känslan innan de paddlar iväg.
Miljö		
Håll naturen ren – ta hand om skräp.	Som kanotister ska vi följa Allemansrätten, där "inte störa, inte förstöra" är en grund. Nedskräpning förstör.	Skräpsamlartävling är ett roligt och givande tema under Kanotskola och/eller nybörjarträning.
Berätta vad du heter och lyssna på vad dina kompisar i gruppen heter.	En grund i ett gott gruppklimat är att lära känna varandra.	Samla gruppen och låt alla presentera sig. Bra träning även för övriga att lyssna när andra pratar. Gå ringen runt eller kasta en boll till varandra – den som får bollen får presentera sig.
Idrottsskills		
Delta i en lek med din grupp.	Att leka tillsammans är stärkande för både individ och grupp och en viktig del i att skapa en social tillhörighet och trygghet.	Starta eller avsluta dagens aktivitet med en gemensam lek i gruppen. Det finns mängder med bra förslag i olika böcker, utbildningar och på webben.
Din utrustning		
Veta hur du håller i en paddel när du paddlar.	Ett riktmärke för en god paddelhållning är att kanotisten håller paddeln ovanför huvudet och hittar ett grepp där armen är i ca 90 graders vinkel. Kanotisten håller sedan paddeln framför sig och flyttar in en halv hand samt kontrollerar att hen håller paddeln med ett jämnt grepp. Det ska då max vara ett par dm ut till bladens början.	Instruera och visa först och låt sedan deltagarna själva hitta rätt grepp med hjälp av dig som tränare. Testa att låta deltagarna själv få instruera varandra.
Veta varför du ska ha flytväst när du paddlar.	Flytvästen är given vid all paddling och räddar liv varje år.	Checka av med frågor vilken utrustning som krävs för att ge sig ut på vattnet.
Kanotskills		
Visa en bra sittställning på land.	Upprätt avslappnad överkropp, antingen en rak position eller något framåtlutad. I en kajak ska fötterna sedan vila mot fotstödet och avståndet mellan sits och fotstöd ska vara inställt så att benen är lagom böjda. Detta kan tränas på land genom att sitta med fötterna mot en vägg.	Testa att luta dig bakåt, vad händer med balansen om du får en lätt knuff? Hur bra går det att rotera om du lutar dig för mycket framåt eller bakåt? Prova er fram, experimentera och lek för att sedan checka av att deltagaren själv kan hitta en bra sittställning.

<i>Moment</i>	<i>Förklaring</i>	<i>Förslag på övning/instruktion</i>
Sätt dig i kanoten, gärna med hjälp.	Kanotisten ska klara av att sätta sig ner i kanoten. Du som ledare, eller någon kompis, kan hålla i och stabilisera kanoten.	Instruera och visa gruppen hur en istigning sker på bästa sätt. I början sker detta oftast vid en brygga där det finns bra möjlighet att hålla i sig i bryggan för att kontrollerat kunna sätta sig ner i kanoten.
Prova på att paddla.	För nybörjare innebär detta moment livets första paddeltag, fantastiskt för dig som ledare att få ansvara för, det handlar helt enkelt om att prova att paddla!	Någon kanske paddlar iväg direkt, någon vill sitta vid bryggan en stund innan. Din roll som ledare här är viktig. Lyssna, stötta och peppa kanotisten utifrån dennes situation.
Stig ur kanoten, gärna med hjälp.	Kanotisten ska klara av att stiga ur kanoten. Du som ledare, eller någon kompis, kan hålla i och stabilisera kanoten.	Instruera och visa gruppen hur en urstigning sker på bästa sätt. I början sker detta oftast vid en brygga där det finns bra möjlighet att hålla i sig i bryggan för att kontrollerat kunna kliva ur kanoten.

LEVEL 2

<i>Moment</i>	<i>Förklaring</i>	<i>Förslag på övning/instruktion</i>
Säkerhet		
Testa att välta (nära land/brygga), vänd kanoten på rätt köl, håll fast vid kanot och paddel och vänta på hjälp eller ta dig upp på land eller brygga.	Att veta hur det är att välta skapar ofta en större trygghet i paddlingen. Kanotisten paddlar någon meter ut från brygga/land. Utmanar sen balansen tills tippning sker.	Vid mycket kallt vatten (kallare än ca 15 grader) kan detta moment skippas och skjutas på till varmare vattentemp. Det ska vara en övning som skapar större trygghet, inte som skapar obehag. Utmana med olika balansövningar. Låt kanotisten själv välja vad hen vågar göra tills tippning sker.
Veta varför det är bra att ha sällskap på vattnet.	Att paddla med sällskap är en viktig del i säker paddling. En paddelkompis kan hjälpa dig om du tippar, om din utrustning går sönder eller annat du kan behöva hjälp med. Plus att det är roligt att paddla tillsammans!	Fråga varför det är bra med sällskap på vattnet, låt deltagarna beskriva en situation när det kan vara bra att ha en kompis nära. Använd "buddy-system", att gruppen delas in i par som kollar varandras flytväst på land och sedan har extra koll på varandra under paddlingen. Gör gärna en par-lek, t.ex. Indianen, en paddlar så tyst som möjligt fram till den andre bakifrån, när den som sitter still hör smygaren komma ska hen peka på "indianen".
Veta hur långt du kan simma – inomhus och ev. utomhus (i olika temperaturer, med kläder etc.)	Att känna till sin egen kapacitet är en förutsättning för att kunna hålla sig inom dess ramar.	Fråga de aktiva om de har testat hur långt de kan simma? Om de har testat att simma med kläder? Hur långt de tror att de klarar simma i varmt/kallt vatten? Kan med fördel göras i grupp antingen ute på vattnet eller vid samling före/efter paddling.

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Miljö		
Veta vad Allemansrätten är. 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. Säg nåt som är bra med din grupp.	En trygg grupp miljö 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 förslag som involverar hela gruppen och förutsätter samarbete.
Din utrustning		
Veta att det finns olika kanotyper och vad kanotens delar heter.	När deltagarna vet vad olika saker heter blir det lättare att förstå, t.ex. instruktioner.	Plocka ut olika kanoter ur klubbens förråd, visa upp dem och berätta vad de heter och hur de används. Ge deltagarna i uppdrag att peka ut olika delar på kanoten (för, akter, roder, sittbrunn, fotstöd, roderpinne/pedaler etc.)
Materialvård (Kanot, Paddel & Flytväst) Ta hand om kanot, paddel och flytväst.	Deltagarna ska veta hur de hanterar sin utrustning så att den håller sig hel och fin.	Förklara, visa och resonera med gruppen vad man ska tänka på för att vårda sitt material.

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Kanotskills		
Bär kanoten säkert med hjälp av en kompis.	En bär i fören och en i aktern. Vissa kanoter har handtag att hålla i, annars håller man under kanoten. Lyft nära kroppen och håll ryggen rak. Samarbeta genom att prata om vad ni gör så att bägge är med på vad som händer. Gå långsamt och uppmärksamma varandra på hinder.	Naturligt inslag i varje paddelpass. Säkerställ att alla får hjälp av en "bärkompis". Bra tillfälle att uppmärksamma och berömma samarbete och när deltagarna tar egna initiativ att hjälpa varandra.
Testa att sätta dig i kanoten från både höger och vänster, gärna med hjälp.	Kanotisten ska klara av att sätta sig ner i kanoten från båda sidor. Du som ledare, eller någon kompis, kan hålla i och stabilisera kanoten.	Lägg in som moment i ett "uppdragspass" där deltagarna får en lista med moment som de ska genomföra.
Visa en bra sittställning i kanoten innan du paddlar ut från bryggan.	Upprätt avslappnad överkropp, antingen en rak position eller något framåtlutad. I en kajak ska fötterna vila mot fotstödet och avståndet mellan sits och fotstöd ska vara inställt så att benen är lagom böjda.	Checka av att inställningarna ser bra ut och att sittställningen är god. Be deltagarna nämna ett par saker som är viktiga att tänka på för en bra sittställning. Fiska efter svar som "fötterna mot fotstödet", "lite böjda ben", "rak i ryggen" etc.
Testa att låta kanoten vicka lite från sida till sida när du är ute på vattnet.	Detta bidrar till att känna stabilitet och balans i kanoten.	Testa att göra vågor runt kanoten genom att vicka från sida till sida.
Paddla 25 m i en rak linje.	Uppgiften är att klara av att hålla riktningstabilitet under paddlingen och att paddla med ett mål i sikte.	Har ni en bojad bana passar det att lägga in en "paddla-rakt-fram-övning" i denna. Alt. att deltagarna får paddla i en smalare kanal, eller sikta på en punkt 25 m fram och paddla rakt mot den.
Visa att du kan bromsa farten när du paddlar framåt.	Kanotisten paddlar i "normalfart" och ska sedan kunna bromsa. Inbromsning sker med "baksidan" av bladet (inte vrida på paddeln vid inbromsning eller bakåtpaddling).	Perfekt tillfälle att träna både reaktion och inbromsning! Paddla framåt tillsammans, på signal ska deltagarna försöka bromsa till stillastående. Bra moment att även väva in i "signalpaddling".
Prova att svänga och styra med paddeln och rodet (om det finns)	Kanotisten ska visa att hen klarar av att svänga och styra genom att använda både paddel och roder, om det finns.	Sätt upp en enkel slombana som deltagarna får köra.
Backa med fem paddeltag på varje sida.	Isätt med bladet bakom sig, med baksidan av bladet, sträva efter att ha hela bladet under vattnet.	Bra moment att väva in i "signalpaddling" och i en "teknikbana".
Testa att stiga ur kanoten både åt höger och vänster.	Kanotisten ska klara av att stiga ur kanoten från båda sidor.	Uppmuntra att välja "den andra sidan" när det är dags att stiga ur. Även ett bra moment att väva in i "uppdragspaddling".



LEVEL 3

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Säkerhet		
Välta, vänd kanoten(om kanoten tippat runt) och håll fast vid kanoten, kalla på hjälp, samla ihop saker, simma till land och töm kanoten (gärna med hjälp).	Att veta hur man agerar vid tippning är en grundläggande säkerhetsdel vilket detta moment syftar till.	Vid mycket kallt vatten (kallare än ca 15 grader) kan detta moment skippas och skjutas på till varmare vattentemp. Det ska vara en övning som skapar större trygghet, inte som skapar obehag. Genomför övningen när land/brygga. Bra tillfälle att utmana balansen med nya övningar!
Känna till ev. risker med klubbens paddelvatten och vad jag behöver tänka på för att minska dem.	Skapa en medvetenhet om ev. risker som finns i klubbens närhet (båttrafik, strömmar, vindutsatta vatten etc.) samt veta hur jag minskar denna risk är en central del för säker paddling.	Berätta om ev. risker som kan uppstå, vilka säkerhetsregler som klubben har och vad varje kanotist bör veta och tänka på. Checka av med frågor, ex. "vilka risker kan det finnas när du paddlar här utanför klubben?", "har du något förslag på hur du minskar den risken?".
Välja lämplig utrustning utifrån väder, vattentemp etc.	Lär deltagarna vad lämplig klädsel och utrustning innebär vid paddling i olika förhållanden. Flytvästen är given vid all paddling. Extra ombyte rekommenderas vid längre turer.	Berätta om lämplig klädsel och utrustning. Checka av med frågor, ex. "hur kan du klä dig för att hålla dig varm?"
Visa vattenvana i/under vattnet.	Att vara trygg i vattnet och kunna agera lugnt även vid tippning är en stor trygghet.	Checkas av naturligt vid tippningsövningar. När vattentemperatur tillåter - passa på att ha pass där ni välter mycket, testar vingliga kanoter, tränar uppstigningar etc.
Miljö		
Följa Allemansrätten – beskriv någon rättighet/skyldighet som finns med (kolla affischen – Med kanot i Naturen).	Allemansrätten utgör grunden i ett respektfullt förhållningssätt mot naturen.	Gå igenom affischen tillsammans. Checka av med frågor utifrån Allemansrätten både när ni är ute och paddlar och på land. Ex. "Vad bör vi tänka på när vi ser fåglar eller andra djur?", "Vad bör vi tänka på om vi stannar och fikar på en strand?". Gör en tipspromenad (vatten eller land) med frågor utifrån Allemansrätten.
Berätta om något du hört och sett från naturen.	Förstärker deltagarnas positiva upplevelse av att vistas i naturen genom att lägga märke om vad som finns där.	Stanna till ute på vattnet och ställ frågorna, eller passa på i samband med samling efter passet. Ge gärna egna exempel om vad du som ledare har hört och sett.
Nämn en viktig sak för att vara en bra kompis vid lek och träning.	Följa gemensamma regler och förhållningssätt, Fair Play.	Bra fråga att ställa och resonera kring i samband med samling. "Vad händer om jag inte följer reglerna?", "Kan det finnas olika regler för samma lek?", "Hur är jag en bra kompis när vi tränar tillsammans?"



Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Idrottsskills		
Kom med förslag på uppvärmningsövningar – ex. Följ John,	Ett steg mot att börja ta eget ansvar för att värma upp är att låta kanotisterna komma med förslag och vara med och bestämma.	Ge gärna stödjande frågor, t ex "Vad kan man göra för att få upp värme och rörelse i armarna?" "För att få upp pulsen?" Osv.
Paddla en sträcka 2 gånger – paddla snabbare andra gången.	Utse en sträcka på ca 50-100 m. Kanotisterna ska paddla samma sträcka två gånger och få snabbare tid andra gången.	Deltagarna får själva hålla tiden genom att räkna sekunder. Reflektera med gruppen efteråt hur de valde att lösa uppgiften (paddlade jättesakta första gången, paddlade annorlunda tekniskt etc.?)
Din utrustning		
Lär dig hur du ställer in sits och fotstöd (om ställbart) för att kunna sitta bra i kanoten.	När deltagarna lärt sig hur det går till kan de göra sig själv färdig och även hjälpa andra.	Instruera och visa.
Veta att det finns olika paddlar; wing- och plattpaddel, enbladig och dubbelbladig.	Att lära sig se att det finns olika är första steget mot att välja det som passar olika tillfällen.	Ta fram de olika paddlar ni har på klubben och låt gruppen se och känna på de olika som finns.
Kanotskills		
Ta fram och lägg tillbaka kanoten på ett säkert sätt med hjälp av en kompis.	På denna nivå klarar deltagarna själva detta.	Ingår som en naturlig del i förberedelserna inför paddling. Var uppmärksam att alla får hjälp av en kompis. Uppmärksamma och beröm samarbete.
Sätt dig i kanoten utan hjälp.	Deltagarna klarar att själv sätta sig i kanoten och paddla iväg.	Naturlig del inför paddlingen. Kan med fördel tränas i samband med uppdragspass där ur/istigningsmoment ingår.
Paddla en bana med bra sittställning.	Det hjälper att i början varje gång man paddlar tänka på att komma in i en bra sittställning.	Fråga gruppen hur en bra sittställning är. Samla ihop svaren och låt dem sedan paddla med sådan sittställning. Eller låt var och en sitta på land eller i kanoten hitta och visa en bra sittställning, sedan kan de paddla iväg.
Lägg paddeln i vattnet när du sitter i kanoten, plocka upp den och fortsätt paddla.	Bra balansövning.	Kan ingå som moment i uppdragspaddling. Utmana med att lägga paddeln i vattnet på både höger och vänster sida. Nästa steg kan vara att kasta paddeln framför sig och sen hämta upp den.
Paddla 50 m med rak kurs Testa att paddla med korta och långa paddeltag	Uppgiften är att klara av att hålla riktningss stabilitet under paddlingen och att paddla med ett mål i sikte. Att testa både korta och långa paddeltag syftar till att variera paddlingen, uppmuntra till isätt långt fram och prova sig fram till en lämplig rytm.	Har ni en bojad bana passar det att köra i denna. Alt. att deltagarna får paddla i en smalare kanal, eller sikta på en punkt 50 m fram och paddla rakt mot den. Variera vanlig instruktion med korta/ långa paddeltag genom att ge deltagarna i uppgift att ta så många, och så få, paddeltag som möjligt och/eller att paddla som en kolibri eller som en elefant.
Visa att du kan stoppa kanoten på fyra paddeltag, både vid paddling framåt och bakåt.	Deltagarna håller "normalfart" och ska kunna stoppa kanoten till stillstående på fyra paddeltag. Kräver balans och kontroll på paddeln för att kunna trycka till ordentligt och få stopp på kanoten.	Paddla i grupp och ge i uppdrag att alla ska stanna så fort som möjligt på given signal. Låtsas att ni är nära att krocka med ett djur eller något annat! Passar även bra att lägga in som moment i reaktionspaddling.

<i>Moment</i>	<i>Förklaring</i>	<i>Förslag på övning/instruktion</i>
Rotera ett varv åt båda hållen genom framåt- och bakåtsvep.	Isätt nära kanoten, hela bladet under vattnet, jobba ut med paddeln så att bladet når långt bort och ut från kanoten i en svepande rörelse under hela paddeltaget.	Passar bra att lägga in som moment i uppdragspaddling, inlagt i ett tävling-slopp, i en teknikbana etc.
Paddla i en "åtta-bana" genom att använda paddeln och rodret (om det finns).	Meningen är att kunna paddla med fart framåt under hela banan, samtidigt som man behöver svänga.	Bra övning att köra som teknikbana. Är ni många deltagare se till att alla kan köra samtidigt (flera banor) för att undvika väntetid.
Backa 25 m med uppsikt bakåt.	Deltagarna ska kunna backa med hyfsat rak kurs och ha uppsikt bakåt genom att titta över axeln.	Följ John bakåt, eller hålla koll på olika signaler från ledaren. Lägga in som moment i en teknikbana.
Testa att paddla åt sidan.	Deltagarna ska prova på sidledspaddling. Lättast brukar vara "skopning", d.v.s att paddeln sätts i en bit ut från kanoten och dras sedan rakt in mot kanoten för att på så sätt föra kanoten i sidled.	Instruera deltagarna och låt dem sedan testa själva. Kan de ta sig in till bryggan med hjälp av sidledspaddling?
Stig ur kanoten vid ett ställe du inte testat förut.	Deltagarna ska stiga ur kanoten på ett nytt ställe, t.ex. en strand.	Lägg in som moment i uppdragspaddling eller på långtur.

LEVEL 4

<i>Moment</i>	<i>Förklaring</i>	<i>Förslag på övning/instruktion</i>
Säkerhet		
Gör en uppstigning på djupt vatten med hjälp av en ledare.	En vanlig variant för slätvattenskajaker är att hjälparen paddlar upp bredvid den tippade kajaken, fattar ett bra grepp i den och stabiliserar den medan den som tippat tar tag i sittbrunnskanten och häver sig upp tillbaka i kajaken.	Genomför övningen nära land. Om deltagaren är bekväm så utmana balansen med nya övningar tills tippning sker. Agera lugnt som ledare, kolla att deltagaren är ok genom att lugnt berätta att snart kommer ge klartecken för uppstigning. När du fattat ett stabilt grepp om den tippades kajak ger du klartecken att göra uppstigning. Håll fast och stabilisera den tippades kajak under tiden deltagaren får ordning på alla saker och kan paddla iväg igen.
Veta hur jag kallar på hjälp på när jag paddlar.	Ropa på hjälp eller använd flytvästens visselpipa om det finns.	Instruera och checka av med frågor.
Gissa vattentemperaturen! Prata om vad det innebär om du behöver simma i den vattentemperaturen.	Finns med som moment för att skapa en förståelse för vattentemperaturens betydelse om du behöver simma. Kallt vatten begränsar förmågan betydligt.	Låt deltagarna få gissa vattentemperaturen, fråga om de testat att simma i kallt vatten och resonera tillsammans vad det innebär.
Miljö		
Lär dig något om landskapet, djur- eller vattenlivet där du paddlar.	Förstärka deltagarnas positiva upplevelse av att vistas i naturen genom att lära sig mer om den.	Var en förebild även när det kommer till miljö! Visa själv intresse och prata om olika saker. Berätta vad du har sett för djur i närheten, vilka fåglar, fiskar eller växter som finns i/vid klubbens vatten.

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Nämn en viktig sak att tänka på när man tycker olika i gruppen.	Att ibland tycka olika är naturligt och viktigt, både för gruppen och för individerna i gruppen.	Bra fråga att ta upp vid samling före eller efter passet. Låt alla i gruppen nämna någonting om vad som är viktigt att tänka på när vi tycker olika om någonting.
Idrottsskills		
Visa/föreslå en övning som värmer upp överkroppen.	Att värma upp är en naturlig del inför passet, att involvera deltagarna ger de både kunskap och skapar delaktighet.	Luftpaddla, väderkvarnen (snurra en arm åt ena hållet och den andra åt andra), dansa – det finns massor av övningar. Lägg gärna till olika moment för att öka svårighetsgraden och utmana koordination, balans etc. (stå på ett ben, hoppa, snurra runt)
Visa/föreslå en övning som höjer pulsen.	Att värma upp är en naturlig del inför passet, att involvera deltagarna ger de både kunskap och skapar delaktighet.	Lek! Kullövningar, Följa-John-löpning, Brottnig, Stafetter – det finns massor av roliga lekar som höjer pulsen.
Kör en paddelstafett med dina kompisar.	Stafett innebär flera i samma lag, där deltagarna växlar med varandra mellan sträckorna (som kan variera i både längd och innehåll).	Kort sträcka/bana och få deltagare i varje lag för att minimera "väntetid". Passar bäst vid lite lugnare förhållanden så att deltagarna klarar av att invänta sina stafettkompisar. Lägg in olika moment på olika sträckor (paddla vanligt, med händerna, med så många/få paddeltag som möjligt etc.).
Din utrustning		
Testa att paddla med klubbens olika paddlar (wing/plattpaddel, enbladig/dubbelbladig, för lång/kort, för stor/liten).	Olika paddlar är bra på olika saker. Testa att paddla med olika paddlar så upptäcker deltagarna olika saker och lär sig mer.	Passar bra att lägga in i en stafett eller i ett uppdragspass.



Amelia
2019

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Kanotskills		
Lägg i kanoten på ett säkert sätt från brygga eller strand med hjälp av en kompis.	Ingår för att deltagarna ska bli självständiga. Bär och lägg i kanoten säkert utan att skada sig själva eller utrustning.	Instruera och visa.
Sätt dig i kanoten och blunda samtidigt.	Ingår för att göra deltagaren tryggare i momentet istigning. När deltagaren har gjort sig redo för att stiga ner i kanoten ska deltagaren blunda och klara av att sätta sig ner.	När deltagaren gör sig redo för istigning, be deltagaren blunda och klara av att sätta sig ner i kanoten. Kan ingå som moment i uppdragspaddling.
Snurra paddeln ovanför huvudet ett varv åt båda håll. Kasta en boll till en kompis.	Balansutmaning. Håll paddeln ovanför huvudet och snurra den ett varv åt båda hållen.	Lägg in som "följa-john-övning" eller som moment i uppdragspaddling.
Nudda buntband eller nå tejpmarkering vid varje isätt (med hjälp av rak isättsarm och rotation, inte genom att luta dig framåt).	Vid bryggan låter du deltagaren markera var paddeln sätts i vid ett korrekt isätt då isättsarmen är sträckt och överkroppen något roterad mot isättssidan. Markera platsen med en tejpbiter eller tejpa fast ett buntband. Deltagaren ska sedan nå fram till tejpmarkeringen eller nudda buntbandet vid varje isätt under en kortare sträcka.	Instruera, förklara och visa. Låt sedan deltagaren prova på och hjälp deltagaren för att klara momentet.
Pricka en boll med fören på din kanot	Släng ut en kanotpoloboll eller annan typ av boll och låt deltagarna pricka bollen med fören.	Även om kanotpoloboll främst används vid paddling i kanotpolokajakar passar denna övning även för andra typer av kanoter.
Experimentera med olika sätt att paddla åt sidan.	Det finns olika sätt att paddla sidled. Skopning är ett (se Level 3), "åttan" är ett annat där kanotisten har bladet i vattnet hela tiden, använder både fram- och baksidan av paddelbladet och genom att trycka och dra in mot kanoten rör sig i sidled. Finns det andra sätt att testa?	Detta är ett experimentmoment! Låt deltagarna testa och visa olika sätt, prata om vilka som funkar och inte funkar.



Amadeo
Gmini
2019

LEVEL 5

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Säkerhet		
TESTA att göra en uppstigning från vattnet till kanoten utan hjälp.	Det viktigaste är inte att lyckas, utan att lära sig hur det går till och hur lätt eller svårt det är att rädda sig själv.	Se till att ha god uppsikt och bra säkerhetsmarginal vid räddningsövningar.



Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Miljö		
Vilka faror/hot finns mot vår natur, där vi paddlar just nu.	Risker för miljöskador kan komma från det som görs av människor som finns nära platsen, eller av aktiviteter på annan plats som påverkar detta område. Ex. nedskräpning eller utsläpp i närområdet.	Fråga deltagarna under paddeltur. Berätta om hot du själv sett.
Idrottsskills		
Visa en övning som tänjer och töjer någon kroppsdel.	Klassisk och bra uppvärmningsövning att tänja kropp. Ex. att stå bredbent och gunga ner med armarna mot marken och sen gunga bakåt med kroppen med armarna ovanför huvudet.	Lägg in som moment i samband med uppvärmning. Se till att ni har gjort ett antal övningar i samband med uppvärmningar tidigare pass. Hjälp deltagare som har svårt att komma på nåt.
Testa att paddla ett kort lopp på rak bana Testa att paddla ett lopp med vändning.	Lägg upp ett antal kanotister på startlinjen. Använd valfritt startkommando och släpp iväg kanotisterna på både ett kortlopp och ett lite längre lopp med vändning.	Kan de försöka få lika snabb tid två gånger på samma bana? Testa att paddla på olika sätt? Se och uppmuntra alla deltagare, beröm ansträngning och att de gör sitt bästa, inte resultat (vem som kom etta, tvåa, trea etc.). Berätta om vad deltagarna ska tänka på i vändningen för att undvika krockar.

<i>Moment</i>	<i>Förklaring</i>	<i>Förslag på övning/instruktion</i>
<i>Din utrustning</i>		
Testa olika kanotyper (använd det som finns på klubben).	Olika kanotyper är bra på olika saker. Ifall man paddlar olika kanotyper upptäcker man olika saker och lär sig mer.	Passar bra att göra vid ex. "Kanut-bytarstafett" eller "Uppdragspaddling" där deltagarna får i uppdrag att utföra vissa moment i olika kanotyper.
<i>Kanotskills</i>		
Stig ner i kanoten från en plats du inte testat förut.	Ingår som moment för att göra deltagarna trygga med olika miljöer. Testa istigning från båt, klippa, hög kajkant/ brygga etc.	Hitta en ny plats tillsammans och testa att gå ur och i där.
Beskriv två saker i en bra sittställning.	Upprätt och avslappnad sittställning. Lagom böjda ben. Avslappnade axlar.	Fråga deltagarna under paddling oh/ eller innan ni sticker ut på vattnet.
Tippa kanoten så mycket du kan utan att välta.	Detta övar balansen och kantkontroll.	Var beredd att stötta med paddeln, eller med handen vid bryggan / fören på en annan kajak. Kan deltagarna klara av att tippa kajaken så mycket att det sipprar in vatten ovanför sittbrunnskanten? (om modellen tillåter det).
Paddla i olika farter långsamt, medelfort och fort.	Tydlig skillnad i fart mellan de tre farterna.	Mät upp en kortare sträcka och ge instruktionen att paddla samma sträcka tre gånger. Första gången långsamt, andra medelfort och sista fort. Upprepa gärna.
Rotera med hjälp av benarbete.	Sitt med god sittställning. Låt deltagarna få trycka med fötterna mot fotstödet för att känna kraften de får därifrån. Sedan ska deltagarna rotera med hjälp av att trycka foten mot fotstödet och låta kraften vandra upp genom ben, höft och överkropp som då roterar. Om höger fot trycker mot fotstödet roterar höger axel bakåt och vänster axel framåt.	Visa, instruera och låt deltagarna prova. Överdriv gärna!
Runda ett föremål (ex. en boj) med låg fart nära och med hög fart längre ifrån, beskriv skillnaden.	Paddla en kortare sträcka och runda sedan ex. en boj. Gör det första långsamt och sedan med hög fart. Deltagarna kommer att upptäcka att det de behöver mer utrymme att svänga vid högre fart.	Förklara och visa övningen. Låt deltagarna sedan köra sträckan med vändning två gånger, först långsamt och sen fortare. När de går i mål, fråga dem om det var någon skillnad?
Pricka en boll med aktern på din kanot.	Släng ut en boll i vattnet (ex. en kanotpoloboll). Deltagarna ska sedan pricka bollen med aktern på kanoten genom att backa mot den.	Kan göras i alla kanotyper, gärna med polokajaker om det finns på klubben!
Visa "skopning" som ett sätt att paddla åt sidan.	Vänd kroppen åt sidan, sätt i hela bladet, övre handen i höjd med huvudet, dra kanoten mot bladet, ta ur bladet genom att föra övre handen framåt.	Instruera och låt sedan gruppen prova. Detta moment har funnits med i både Level 3 och 4, nu är målet att klara det med kontroll!



LEVEL 6

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Säkerhet		
Kamraträddning, både vara den som tar sig upp i kanoten och den som assisterar.	Se Level 4.	Genomför övningen nära land, gärna vid varm vattentemperatur så att deltagarna kan prova flera gånger. Genomför ett balans- och räddningspass där det ingår mycket bad!
Miljö		
Berätta om något du gör för att vara rädd om naturen när du paddlar.	Skapa en medvetenhet kring att det är möjligt att bidra till en renare miljö. Kan handla om att plocka upp skräp från vattnet/stranden, inte störa djurliv eller bryta grenar när du rastar vid en strand etc.	Berätta för deltagarna vad de kan göra för att vara rädd om naturen, genomför ett skräpplockarmoment som en del av uppdragspaddling. Låt sedan deltagarna själva få tillfälle att berätta vad de kan göra för att värna naturen.
Nämn en viktig sak för att vara en bra kompis vid tävling.	Skapa en medvetenhet kring hur en bra kompis agerar vid tävling. Kan handla om att följa gemensamma regler, inte fuska, säga uppmuntrande ord/peppa kompisar vid tävling etc.	Berätta om vilka regler som gäller vid tävling. Prata i gruppen om vad ni tycker är en bra kompis även vid tävling. Låt deltagarna få beskriva vad de bör tänka på i tävlingssammanhang.
Idrottsskills		
Håll en uppvärmning för dina kompisar.	Uppvärmning är en viktig och naturlig del av träningen. Detta moment skapar delaktighet och självständighet. Kan med fördel genomföras två och två.	Ta som vana att låta deltagarna vara med och forma och leda uppvärmningen. Stötta vid behov.
Nämn två positiva saker med att värma upp.	Väcker kropp och knopp, förbereder kroppen på aktivitet. Prestationshöjande och skadeförebyggande. Bra tillfälle att träna på viktiga saker, ex. koordination och samarbete.	Fråga deltagarna i samband med samling eller under uppvärmningen. Gärna vid flera olika tillfällen för att låta alla i gruppen få säga något. Det är såklart helt ok att säga samma saker!
Delta i en tävling (träningstävling, klubb tävling eller någon annan typ av tävling).	Att tävla tycker vissa är jättekul, andra kan uppleva det läskigt. Med detta moment vill vi ge en bra introduktion till att vara med och tävla. Tävla kan vi göra på många olika sätt, antingen "som vanligt" eller så hittar vi på någon helt ny tävlingsform.	Du som ledare har en viktig roll i tävlingssammanhanget att uppmärksamma alla deltagarnas ansträngning och förbättring. Om möjligt, låt deltagarna få tävla både individuellt och i lag (besättning, kanotpolomatch etc.)



Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Din utrustning		
Kunna berätta om lämpliga kläder att paddla i vid olika väder och temperaturer.	Deltagarna ska veta hur de bäst klär sig för paddling i olika väder och temperaturer. Ex. underställ och vindjacka om det är kallt och blåsig. Bara underställ eller t-shirt om temperatur tillåter. Tights, badshorts eller underställ på underkroppen.	Checkas av naturligt i samband med paddling. Även ett bra "ämne" att ta upp och fråga deltagarna om vid samling för eller efter träning.
Kanotskills		
Remma fast kanoten på bock, ställning eller släp.	Bra att kunna för att kanoten inte ska blåsa ner.	Avsluta ett pass med att ge alla i uppgift att remma fast kanoten eller lägg in som moment i en uppdragspaddling.
Kunna stiga ner i kanoten från olika platser (brygga, strand, klippa, kajkant, båt etc.)	Deltagarna ska kunna göra en istigning från olika platser.	Gör ett upp- och istigningspass där ni paddlar till olika ställen i närheten, kliver upp och sen i igen innan ni kör vidare.
Hjälp en kompis att hitta en bra sittställning.	Deltagaren ska kunna instruera en kompis (eller en nybörjarförälder!) hur en bra sittställning är och hjälpa till att hitta rätt sittställning.	Kul för deltagarna att få visa att de kan! Be dem instruera varandra, eller ännu bättre – sina föräldrar (eller nyfikna kompisar) om ni bjuder in dem till en träning!
Förhindra att du tippas med hjälp av paddeln som stöd (d.v.s. lågt stöd).	"Gorilla-pose" med paddeln rakt ut åt sidan från kanoten, baksidan av paddeln på vattenytan. Tryck till mot vattnet samtidigt som höften vickar kajaken rätt.	Prova i en rank kajak som utmanar balansen. Eller i en stadigare kajak med en person som håller i baktill och vrider kajaken så att kanotisten får anstränga sig för att hålla den uppe med lågt stöd.



Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
Effektiv paddling framåt, ca 200 m med en fartökning på 50 m.	Effektiv paddling kännetecknas av helkroppssarbete där benen aktiveras och skapar kraft för överkroppen att rotera samtidigt som paddeln sätts i och driver fram kanoten. Fartökningen ska vara tydlig, det ska vara lätt att se att kanotisten ökar farten under 50 m med bibehållen teknik.	Använd bojad bana eller annat riktmärke. Förklara hur övningen går till och låt sedan deltagarna testa. Gärna 2-3 stycken samtidigt för att minimera "kötid" men samtidigt inte för många så att du inte hinner se alla.
Paddla mot ett hinder, stoppa på fyra paddeltag utan att krocka.	Hindret kan utgöras av en boj, brygga eller något annat. Deltagarna ska paddla mot hindret och visa att de kan stoppa på fyra paddeltag utan att krocka.	Passar bra att göra som en signal-paddling eller som ett moment innan deltagarna kliver ur kanoten efter passet (bromsa utan att krocka i bryggan!). Välj inte hinder som ev. kan skada kanoten.
Passera en smal passage där du håller paddeln i vattnet vid sidan av kanoten.	Om plattpaddel används kan paddeln användas som roder.	Två kanotister sida vid sida med 1-1,5 meter mellan sig skapar en passage för en tredje att glida emellan med paddeln i vattnet som roder.
Paddla bakåt med god uppsikt till en bestämd plats 25 m bort.	Stabil kurs bakåt där kanotisten använder bålrotation och även vrider på huvudet vid paddeltagen för att ha koll bakåt.	Lägg in som moment i en "teknikbana" eller stafett.
Paddla sidled 5 m åt båda hållen	Paddeln är i vertikalt läge vid sidledspaddlingen. Kanoten rör sig rakt i sidled.	Lägg in som moment i en "teknikbana" eller stafett. Kör sidled mellan två bryggor eller bojar.
Stig ur kanoten utan hjälp på tre olika ställen i närheten av klubben	Visa kontroll vid urstigning även vid "ovanliga" platser. Stig ur utan att skada dig själv, andra eller din utrustning.	Lägg in urstigning som moment i ett träningspass. Kör en tipsrunda som kräver urstigning vid olika platser.





SVENSKA KANOTFÖRBUNDET, 2019
TEXT: DAG JOHANSSON & JONAS FORSMARK
ILLUSTRATIONER: AMANDA AMINI
TRYCK: LINDEROTHS TRYCKERI AB - VINGÅKER