



## IPP 2 – Havkajak

### Havkajak Introduktion

### EPP 2 (Havkajak)

## Havkajak Begynder

#### Formål

Et niveau, som dækker grundlæggende færdigheder på fladt vand. Fokus er lagt på kontrol og manøvrering af kajakken/kanoen. Forståelse af årsag og effekt vægtes højere end evnen til at udføre perfekte tag. På dette niveau lægges der vægt på sikkerhed, og der trænes teknikker til at tage vare på sig selv og andre. Niveauet består ved prøve.

#### Pensum

##### TEKNISKE RETNINGSLINIER

##### Løft, håndtering og isætning af kajakken

1. Roeren skal demonstrere hensigtsmæssig og skadesforebyggende løfteteknik ved brug af benene.
2. Pagajen skal være i nærheden og kan tages til hjælp ved entring af kajakken.
3. Pagajen skal forblive i nærheden og kan benyttes som støtte ved indstigning.
4. Korrekt tilgang til vandet afhængig af kystens relief, strømforhold, bredden eller kystlinjen.
5. Kontrollen skal bevares ved entring af kajakken.

##### Effektiv fremadroning

1. Roeren skal tilbagelægge en distance på ca. 200 m.
2. Rank evt. let foroverbøjet holdning.
3. En konstant, afslappet og rytmisk roning med synlig rotation i overkroppen.
4. Roeren skal kunne ro 50 m i god fart og samtidig demonstrere præcision i styring og manøvrering.

##### Baglænsroning og stoptag

1. Roeren skal demonstrere kontrolleret og rimelig nøjagtig baglænsroning over en distance på 25 m mod et punkt fastlagt af instruktør.
2. Roeren skal under tagene kigge sig over skulden og via kropsrotationen generere nok kraft til at ro baglæns.
3. Baglænsroning gennemføres med bagsiden af pagajen.
4. Med en god fart på kajakken skal roeren med højst 4 tag demonstrere en opbremsning.

##### Træktag og sideforflytning

1. Roeren skal flytte kajakken 5 m sidelæns og samtidig bevare kajakken vinkelret på bevægelsesretningen.
2. Pagajen skal forblive under vandet under hele sideforflytningen.
3. Den øverste hånd skal være i øjenhøjde, og albuen på den øverste arm skal vende nedad mod maven.
4. Effektiv kropsrotation skal være synlig.
5. Den underste arm skal være næsten udstrakt ved tages begyndelse. Den øverste hånd fungerer som omdrejningspunkt for taget.

##### Lavt støttetag for at undgå kæntring

1. Roeren skal demonstrere lave støttetag på begge sider med kajakken ude af balance.
2. Et kraftigt tryk på pagajen assisteret af hoftekip skal demonstreres.

##### Bagror (agterror)

1. Kajakken skal bringes op i høj fart og derefter styres i en lige linje gennem en snæver åbning ved brug af pagajen som ror.



2. Hvis prøven finder sted i en kajak med ror, skal aspiranten kunne redegøre for rorets funktion. Kajakken skal bringes op i høj fart og styres mod et fast punkt i en lige linje.

### **Telemarksving**

1. Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift. Først ved hjælp af fejetag (rundtag), og derefter afsluttende med et telemarksving (low brace turn).
2. Telemarksvinget skal indledes med et kort effektivt rundtag/fejetag på den modsatte side, efterfulgt af en effektiv "udoverlæning" og en deraf følgende kantning af kajakken ind i svinget. Pagajen holdes som i et lavt støttetag, på højde med eller lige foran hoften, skaftet så parallelt med vandoverfladen som det er hensigtsmæssigt, og bagsiden af pagajen hvilende på vandet. Kajakken foretager et langsomt, stabilt sving.

### **Kantning**

1. Roeren skal ro med kajakken kantet til begge sider, og opnå at kajakken svinger.
2. Retningen på svinget igangsat af kantningen er underordnet.

### **Udstigning**

1. Fornuftig tilgang til bredden og udstigning af kajakken, mens der opretholdes balance og kontrol over kajakken.

### **Fortøjning**

1. Roeren skal være fortrolig med at lægge kajakken op og evt. fastgøre den efter turen. Hvor kajakken opbevares på stativ eller biltag, anbringes kajakken efter forholdene, evt. fastbundet.

### **Udvikling**

Vise begyndende færdighed i:

#### **Høje støttetag**

1. Roeren skal på dette på dette niveau vise begyndende færdigheder i skadesforebyggende høje støttetag med albuerne tæt til overkroppen ('paddler's box').
2. Kajakken skal bringes i ubalance så der er vand op til roerens hofte.

#### **Sideforflytning med ottetalstag**

1. Overkroppen skal være roteret mod rælingen.
2. Pagajskaftet skal være næsten lodret og den aktive side af pagajen (forsiden) skal vende ind mod kajakken og være placeret dybt i vandet.
3. Der skal være en synlig kantning af kajakken.

### **Sculling**

1. Kajakken er kantes, så den er lidt ude af balance.
  2. Pagajskaftet er næsten vandret, med den aktive side af pagajen på vandoverfladen. Pagajens aktive sides styrende kant skiftevis vinklet i langsomme bevægelser frem og tilbage på vandoverfladen.
  3. Armene bøjet naturligt.
- N.B. Sculling skal her af eleven betragtes som en øvelse i balance og pagajkontrol.

### **SIKKERHEDSFORHOLD**

#### **Kæntre, få fat i udrustning, tømme kajakken og tilbage i kajakken med makkerredning.**

Kæntring med efterfølgende udløsning af spraydeck (cockpitovertræk). Roeren skal forholde sig roligt og hurtigt få fat i kajak og pagaj.

2. Pagajen sikres evt. ved at svømme med kajakken hen til den.
3. Svømme 10 m og tøm kajakken på bredden.
4. Roeren kan bede om hjælp, hvis han/hun selv står for tømningen.



### **Udstigning og entring af kajakken (med hjælp)**

1. Kravl ud af kajakken på dybt vand, hold kontakt med kajakken og kravl så op i kajakken igen.
2. Roeren må gerne få hjælp af en anden person, der ligeledes befinder sig i vandet.

### **Eskimoredning**

1. Roeren skal demonstrere en eskimoredning med bunden i vejret vha. rotation af underkroppen, mens han/hun holder fast i rederens stævn. (kan øves, indtil det lykkes).

### **Redning på dybt vand**

1. Roeren skal foretage en redning og blive reddet på dybt vand uden hjælp fra instruktør.

### **Selvredning**

1. Roeren skal foretage en kontrolleret og succesfuld selvredning på dybt vand, uden hjælp fra instruktør.

### **Personligt sikkerhedsudstyr**

Opdrift tilpasset kajakken, spraydeck (cockpitovertræk) og svømmevest.

### **Forudsætninger** Ingen

**Varighed** Min. 2 dage (16 timer)

**Lokalitet** Beskyttede forhold, overvejende fladt vand og evt. lidt bølger. Hav, fjord, sø eller å.