

PaddlePower

Exempelpass för level 1, vitt armband

Efter detta pass är målet att alla ska ha deltagit och klarat av på samtliga moment på Level 1 och därmed få sitt vita PaddlePower-armband. Om gruppen är alltför stor, vädret är jättedåligt eller något annat som inträffar så att ni inte hinner göra allt så sparar ni det vita armbandet till pass 2 helt enkelt, det gör inget.

0–40 min: Välkommen till Kanotskolan

- Presentation av alla i gruppen och av dig som ledare, berätta om Kanotskolan, vad ni kommer att göra under dagarna i två veckor. Berätta vad som ska hända just idag. Att ni inte kommer att hinna paddla jättemycket idag men lära er mycket om att vara här på klubben och om att paddla.
- Klubben runt: Gå runt och tita på de olika ställena, var toaletterna finns, gympasalen, omklädningsrummet etc.
- Samla gruppen i skogen bredvid klubben: berätta att som kanotister så tar vi hand om naturen. Och ett bra sätt är att följa Allemansrätten. Fråga om det är nån som vet vad Allemansrätten är för nåt. Om ingen säger nåt så berätta att det viktigaste i Allemansrätten är dessa ord: "Inte störa, inte förstöra" och att det är något vi som kanotister följer.

40–70 min: Paddlingsintroduktion på land

- Flytvästen: En av de viktigaste sakerna för att vi ska trygga och säkra när vi paddlar, vet ni vad det är? (Flytväst!). Visa flytvästarna som vi använder på klubben (seglarvästarna, inte sockerbitar!) och visa att det finns olika storlekar. Visa hur den tas på och låt sedan deltagarna välja ut en flytväst och ta på sig den. Du som ledare kontrollerar att den är bra påsatt.
- Paddeln: visa vilka paddlar som finns i paddelförrådet. Förklara att det finns olika typer av paddlar men att det inte spelar så stor roll vilken man har i början. Det viktiga är att det är rätt längd, de kortaste till de som är kortast och de längre till de som är längst. Visa hur paddeln hålls på rätt sätt.
- Kanot: visa vilka kanotyper som finns och fördela ut till gruppen, vem som ska köra vad. Visa hur de bär kanoten. Se till att alla kanoter kommer ner nära bryggan.
- Samlas på gräset vid kanoterna, visa hur en bra sittställning är på land och låt alla få testa och med din hjälp hitta rätt.
- En av er ledare visar hur man stiger ner i kanoten. Samma ledare paddlar ut och väntar på vattnet utanför bryggorna.



- Berätta att alla nu ska få sticka ut på vattnet. Förklara att ni vill att de ska paddla nära land, fråga om de vet varför? För att om någon tippas är det skönt att vara nära land, och att det är lättare för er ledare om ni har gruppen samlade. Instruera var ni vill att gruppen ska samlas på vattnet tills alla kommit ut.
- Berätta att det inte är någon fara om man tippas runt. Att de vid tippning försöker vända kajaken på rätt köl om den tippat upp och ner samt håller fast vid kajaken och väntar på hjälp eller simmar in till land.

70–115 min: Paddling

- Hjälp alla att sätta sig i kanoten, låt det ta sin tid för de som är osäkra. En, helst två, ledare är på vattnet och tar emot de som paddlar ut.
- Ledarna på vattnet låter deltagarna paddla runt i närheten, fånga in de som glider iväg för långt.
- När sista deltagaren kommit ut på vattnet paddlar ledaren på land också ut.
- Paddla en kort runda med gruppen, håll er nära land. Uppmuntra och beröm!

115–125 min: Upptagning

- Paddla tillbaka till bryggan.
- En ledare visar hur man gör när man stiger ur.
- Alla deltagare stiger ur, hjälp till om det behövs.
- Bär upp kajakerna, hjälp deltagarna, visa hur de kan hjälpa varandra.
- Lägg kajakerna på bockarna, gräset eller in i förrådet.
- Ställ in paddel och häng upp flytväst.

125–130 min: Ombyte

- Byt om till torra, varma kläder.
- En ledare är med i omklädningsrummet när barnen är där.

130–165 min: Avslutning och utdelning av vita armband

- Samling, lek (ex. knuten), utdelning av vita armband, avslut (förslag på ett bra avslut under dagen).

Momenten, level 1

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
<i>Säkerhet</i>		
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.
<i>Miljö</i>		
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.
<i>Idrottsskills</i>		
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.



Forts. level 1

Moment	Förklaring	Förslag på övning/instruktion
<i>Utrustning</i>		
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.
<i>Kanotskills</i>		
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.
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.