

Lek.	Tid	Emne	Indhold
1	2 t.	Klubhuset. Påklædning og udstyr. Havkajakken. Løft og håndtering.	Gennemgang af faciliteter. Nøgler og skabe. Bådopbevaring. Svømmeveste og pagajer. Inder-, mellem- og yderbeklædning. Våddragter. Sko, støvler, handsker og hue. Udtagning af havkajak. Gennemgang af havkajakken. Indstilling af pedaler. Sænkning og hævnning af ror. Kontrol af skot og luger. Løft og bæring af havkajakken. Øse/svamp/pumpe.
2	2 t.	Svømmehal.	Indlæring af kæntring. Indlæring af stævnrulle. Indlæring af selv- og makkerredning.
3	2 t.	Svømmehal.	Indlæring af selv- og makkerredning. Indlæring af høje og lave støttetag. Prøve sculling.
4	2 t.	Effektiv fremadroning. Baglænsroning og stoptag. Træktag og sideforflytning. Lavt støttetag. Udstigning.	Isætning af kajak fra bro. Placering af pagaj ved entring. Entering af havkajak. Balance i havkajakken. Fatning af pagajen. Rotaget. Roning med rotation i overkroppen. Lige fremadroning min. 200 m. Drejning mod højre og venstre. Fremadroning, 50 m. i god fart med præcision i styring og manøvrering. Baglænsroning. Stoptag ved både frem- og baglænsroning. Sideforflytning med træktag, flytte kajakken min. 5 m. sidelæns og vinkelret på bevægelsesretningen. Lave støttetag på begge sider med kajakken ude af balance. Hoftekip skal demonstreres. Udstigning af kajak ved bro.
5	3 t.	Bagror. Telemarksving. Kantning. Udstigning og fortøjning. Høje støttetag. Sideforflytning. 8-talstag. Sculling.	Demonstrere styring af kajakken med pagajen som ror og ved hjælp af kajakkens ror. Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift. Først rundtag derefter telemarksving. Roeren skal ro med kajakken kantet til begge sider og opnå at kajakken drejer. Tilgang til bredden og udstigning med balance og kontrol over kajakken. Skadesforebyggende høje støttetag. Kajakken i ubalance, med vand op til hoften. Sideforflytning med 8-talstag, overkroppen drejet mod rælingen. Pagajskift næsten lodret. Sculling. Kajakken kantet og pagajskiftet næsten vandret. Bladet langsomt frem og tilbage.
6	4 t.	Roning på Storåen fra Yllebjerg. 17 km.	Transport af kajak i tagbøjler og på bådtrailer. Fastbinding af kajak med remme. Transport til Yllebjerg. Teknik ved roning på åen gennemgås. Sikker roning ved brug af tidligere indlært stof.
7	5 t.	Håndtering og isætning fra strand. Demonstrere lave- og høje støttetag samt sculling. Kæntring med spraydeck og derefter stævnrulle. Selvredning og makkerredning på dybt vand. Længere rotur i mindre bølger.	Isætning fra strand med pagaj som støtte. "Sælstart" i bølger. Demonstrere lave- og høje støttetag samt sculling. Eskimoredning udført som stævnredning. (Rulle.) (Skal demonstrere kursistens teknik.) Selvredning: Kæntre på dybt vand, holde kontakt med kajak og pagaj og entre kajakken igen med paddlefloat. Makkerredning: Roeren skal foretage en redning og selv blive reddet på dybt vand. Gennemføres som T-redning. Kæntre og svømme med kajakken til strandbred. Distance afhænger af vind og vejr. Under roturen repetition og brug af tidligere indlært stof, samt roning med – mod og parallelt med bølger.

**KAJAKKLUBBEN PAGAJ**

**Begyndertræning i Havkajak svarende til EPP 2.**

**20 timer.**