



Indhold DGI Havkajak Egenfærdighed A

Mål:

At roeren får de nødvendige færdigheder til at kunne ro i kystnært, i kendt farvand i sommerhalvåret alene eller som del af en gruppe.

Vejrforhold:

Vind op til 5 m/s

Bølger op til 50 cm

Matrix:

Matrixen herunder beskriver de færdigheder og den viden, som kursisterne undervises i og forventes at tilegne sig. *Kendskab* beskriver indhold, man er blevet præsenteret for, men ikke forventes at have opnået en færdighed i. *Færdighed* beskriver indhold, man har opnået færdighed i og kan fremvise i vejrforholdene på niveauet.

Teknik /viden	EA Egenfærdighed A	
	Kendskab	Færdighed
Løfteteknik		
Ind-og udstigning ved strand		
Ind-og udstigning ved bro		
Fremadroning		
Baglænsroning med retningsstabilitet		
Stoptag- standsning efter max. 4 tag		
Fejetag/360 grader rotation på stedet forlæns og baglæns		
Fejetag i fart		
Kant		
Bagror dreje ind mod pagaj - skub ud		
Roning i 8 tal med fejetag		
Sideforflytning med træktage		
Sideforflytning ved sculling (8-tal)		
Sideforflytning 2 meter valgfri metode		
Sculling lavt		
Lavt støttetage		
Sving med lavt støttetage (telemarksving)		

Balance og kajakfornemmelse (leg)		
Vandtilvænning		
Wet exit/kæntre med spraydeck		
Svømme med kajakken		
Tømme kajakken på lavt vand		
Makkerredning		
Selvredning med paddle float		
Assisteret grønlandervending- T- redning (vandtilvænning)		
Bugsering uden line		
Bugsering med line		
Regler for adgang i naturen		
Risikovurdering af farvand/ vejrudsigt i forhold til kompetencer		
Kendskab til kajaktypers egenskaber		
Kendskab til pagajtyper og egenskaber		
Kommunikation på vandet - at tilkalde hjælp		
Brug af hensigtsmæssig påklædning		
Turplanlægning - i eget farvand		
Relevant udstyr dagens tur		
Færdselsregler til søs		