

Roskolerne generelt

For alle havkajakroskoler gælder det, at vi ønsker at videregive den glæde, vi selv har ved at ro kajak!

De første gange tager vi kajakkerne med i svømmehal, så vi i varmt vand kan lære nogle basale færdigheder – blandt andet hvordan vi kommer op i kajakken igen, hvis vi er uheldige at kæntre.

Herefter vil vi ro på Holbæk Fjord, hvor undervisningen vil foregå ved, at vi ror ture og undervejs lærer, hvordan vi håndterer kajakken. Og vi vil lave rigtig mange redningsøvelser, så alle er fuldt fortrolige med at redde og blive reddet!

Efter roturen tager vi en kop kaffe og snakker om dagens oplevelser.

Forudsætninger for deltagelse i roskolen:

- at du ikke lider af sygdomme, som har betydning for sikkerheden
- at du aflægger 600 m svømmeprøve i en svømmehal inden roningens starter (vi arrangerer et tidspunkt, hvor vi kan gøre det sammen)
- at du ikke har dårlige håndled og skuldre
- at du er fortrolig med vand og med at få hovedet under vand
- at du forpligter dig til at overholde klubbens regler og instruktøernes anvisninger
- at du senest ved kursets start har betalt roskolegebyret

Mål for roskolerne

Målet med roskolerne er at blive "klubfrigivet". Det vil sige, at du får din egen nøgle til klubben, og at du kan komme og ro i klubbens kajakker – enten alene eller sammen med andre frigivne.

Derudover vil du som "klubfrigivet" kunne deltage i de ture, som klubben arrangerer.

For at blive "klubfrigivet" kræves følgende:

- at du i 3-5 m/s kan udføre solo- og makker-redninger. Kan du kun makkerredninger, kan du blive frigivet til at ro sammen med en makker, indtil du kan soloreninger.
- at du kan svømme 600 m
- at du har roet 70 km
- at du i rimelig grad virker sikker og tryk i kajakken
- at du har færdigheder så du kan ro kajakken i et rimeligt tempo

Samtidig vil der i overvejelserne vedrørende beståelse af roskoleforløbet, finde en almen vurdering sted. Vurderingen omfatter:

- Deltagelse i roskole. Det anbefales at du deltager i mindst 80% af roskolens arrangementer. Det forventes at du deltager ved undervisningen i svømmehallen.
- Almene færdigheder i kajak
- Færdsel på vandet
- Kendskab til sikkerhed på vandet i henhold til HKK's sikkerhedsreglement.
- Almen adfærd og modenhed, herunder en vægtning af elevens realitetssans omkring egne begrænsninger og formåen.

Endvidere gælder følgende hvis du er under 18 år:

- Kun personer der er fyldt 15 år kan frigives.
- Er du fyldt 15 år og er du frigivet, må du ro alene indenfor lavvandsområdet.
- Er du under 15 år kan du bestå roskolen ved at leve op til samtlige ovenstående krav nævnt ovenfor. Efterfølgende kan du blive medlem af klubben på lige fod med alle frigivne medlemmer, dog med undtagelse af de aldersbetingede skærper.

Anbefalinger til påklædning

En våddragt/Long John 3 mm, en vind/vandtæt jakke, 1 -2 sæt svedtransporterende langærmet og langbenet undertøj, kasket og evt. hue og vanter. Brilllesnor, hvis man ikke kan undvære briller. Til fødderne uldsokker, neopren sko, crocs eller sandaler.

MEN anskaf ikke noget før efter info-mødet, da vi ofte har mulighed for at skaffe gode tilbud.

Instruktøernes uddannelse

Alle klubbens havkajakinstruktører er udannet hos DGI og/eller hos Dansk Kano og Kajak Forbund efter gældende regler.

Træningsprogram

Før – og under– roskolen, vil det være nyttigt hvis man laver lidt selvtræning... Nedenstående program er udviklet specielt til nye roere, og gennemgår og optræner flere af de bevægelser man vil blive udsat for i kajakken.

Udarbejdet for : Holbæk kajakklub

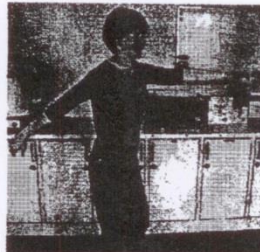
kajaktræning

Udarbejdet af : Per Lind

Dato : 08-04-2010



sving arme fra side til side



sving armene frem og tilbage, gerne hele vejen rundt



Stå med en stok over hovedet i strakte arme, med hænderne langt fra hinanden.

Før stokken langsomt ned bagved ryggen til du føler strækket i brystmusklerne. Hold armene strakt igennem hele øvelsen. Gør øvelsen sværere ved at holde hænderne tættere sammen.

© PhysioTools Ltd



Stående med hofter og knæ bøjet. Hold en stok bag nakken, som vist.

Roter overkroppen mens du holder bækkenet stille. Langsomt og helt ud i bevægelsen 6-8 gange, derefter hurtige små rotationer 15-20 gange

© PhysioTools Ltd

Gentag 4-5 gange.



Hold 1 - 2 kg håndvægte i hænderne i stående stilling med hofter og knæ let bøjede.

Spænd lænde- og mavemusklerne, stabiliserende lænde rygsøjlen. Løft nu armene skiftevis fremad op og ned.

© PhysioTools Ltd



Stå eller sid med hænderne foran brystet og med ___ kg vægte i hænderne.

Løft begge arme lige op og ned.

Gentag 25-30 gange, _____gange dagligt.

Kan også udføres med elastik i stedet for håndvægte

© PhysioTools Ltd

Gentag 25-30 gange.

rotation lænd



© PhysioTools Ltd



© PhysioTools Ltd

Lig på ryggen med armene ud til siden i et "T" og bøj knæene mod loftet.

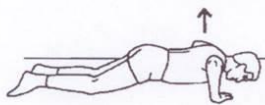
Hold evt. en stok under skulderbæltet. (rundstok 2 m)

A: Sænk langsomt begge ben skiftevis til højre og venstre.

B: Stræk benene til siden, bøj op igen. (tungere øvelse)

Gentag 15-20 gange.

Armstrækninger, på knæ eller tå.
3 sæt a 8-15 reps



© PhysioTools Ltd



© PhysioTools Ltd

mavebøjninger 15-20 reps

stræk skiftevis hø. og ve. arm mod modsatte knæ.
gentag 15-20 gange



© PhysioTools Ltd