

## **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 du i varmt vand kan lære nogle basale færdigheder – blandt andet hvordan du kommer op i kajakken igen, hvis du er uheldig at kæntre.

Herefter vil vi ro på Holbæk Fjord, hvor undervisningen vil foregå ved, at vi ror ture, og du undervejs lærer, hvordan du håndterer kajakken. 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 instruktørernes anvisninger
- at du kan deltage i mindst 80% af forløbet
- 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 vindstyrke kan udføre en solo- og en makker-redning. Kan du kun makkerredningen, kan du blive frigivet til at ro sammen med en makker; men ikke alene.
- 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 (dvs. 5 km/h)
- At du har læst klubbens sikkerhedsreglement og vedtægter
- Almen adfærd og modenhed, herunder vægtning af realitetssans omkring egen formåen og egne begrænsninger

Endvidere gælder følgende hvis du er under 18 år:

- Kun personer der er fyldt 15 år kan frigives
- At du har en underskrevet indmeldelseformular af forældre eller værge
- Du ror i HKK under forældres eller værges ansvar
- Se også klubbens sikkerhedsreglement

### **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. Brillesnor, 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.

### **Instruktørernes 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.

Se også hjemmesidens ABC: Værktøjskassen til kajakturen. Styrketræning.

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



© PhysioTools Ltd

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

Gentag 4-5 gange.



© PhysioTools Ltd

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.

Gentag 25-30 gange.



© 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

rotation lænd



© PhysioTools Ltd



© PhysioTools Ltd

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

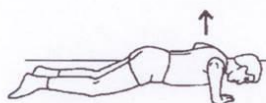
Hold evt. en stok under skulderbæltet. (rundstok 2 m)

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