

Kanolege inspirationskurset 09

De lege vi nåede er markeret med fed skrift. Nederst er oplysningerne til en engelsk bog om emnet, der kan købes på nettet.

Program og stikord:

Padl gennem slalombane, hvordan gik det?

- 1) Tagene vises (J-tag, baglæns, rundtag, kilettag og krydstag) og banen gennemføres igen og vi snakker padlestillinger
- 2) **Hvordan skifter mig plads i en kano på vandet.** Viser og prøves.
- 3) **Blind makker**, padl rundt med bind for øjnene og en seende kano til at fortælle, hvad I skal
- 4) **Hvordan kommer i sidelæns??** Efter eksperimenteren vises træk- og skubtag
- 5) **8-tals bane gennemføres med kanoen i samme position hele vejen rundt** altså sideværtsflytning, fremad og bag ud padling
- 6) **Lille konkurrence om at danne bogstaver på tid.** Der dannes TIL H med kanoerne. Er der mange kanoer, så kan man også skrive digitale tal eller andre bogstaver.
- 7) Tovtrækning mellem to kanoer
- 8) Fangeleg og **partibold med frisbee**, der spilles sammen på holdene og det gælder om at holde frisbeen inden for holdet. Frisbeen må kun holdes i 3 sek. og da den ofte lander i vandet, vil der blive megen "kom først hen til fribeen" padling.
- 9) **Stafet med kanoer**, 3 ture frem og tilbage:
 - 1) man bytter plads efter bøjen
 - 2) Man sidder overfor hinanden på "dækket"
 - 3) Ud må kun forpadleren padle, hjem må kun bagpadleren padle

Her kan der tænkes masser af andre opgaver ind og man kan selvfølgelig også lave hold med kanoerne.

10) Polyneserkano-race, med 5-6 personer i hver kano padles der om kap rundt om en bøjle. Øvelsen bliver bl.a. ikke at vælte!

11) Makkerredning X- og parallelredning, vises og prøves

12) **Intro af stighbøjle**, stighbøjlen er et tyndt reb, der er lagt dobbelt og der er bundet knuder, så der er ca. 3 løkker, hvor man kan sætte foden ind og så bruges rebet som en slags rebstige. Stighbøjlen sættes på en af tværstængerne eller et sæde i kanoen. Den er en stor hjælp for mindre stærke og evt. skadede personer.

13) **Balance lege**, 3 i hver kano, 2 står på enderne, 2 holder sammen og 2 padler, padl med en kano på tværs, skift plads stående, **dyp hovedet**; to personer sidder overfor hinanden, bagdelen på rælingen og fødder/ tæer underrælingen på modsatte, begge læner sig bagud til bagehovedet rører vandet og så op igen, her er timingen vigtig, **balancer på kanten i enden af kanoen og træk kanoen frem**, sid på de to dæk og prøv at få den anden til at falde i vandet. Vip kanoen og brug støttetag.

14) **Ridderturning med lanser**, her er kanoen med to padlere en hest og ridderen står op i "rummet" foran bagpadleren med en lanse med godt med skumgummipadding i begge ender. Man kan som ekstra sikkerhed sætte rørisoleringsskumgummi på kanterne af kanoen. Derefter padler kanoerne mod hinanden og ridder prøver at støde hinanden i vandet. Man kan konkurrere bedst af 3 eller som turning efter cup-systemet.

Litteratur:

Canoe and kayak games, Dave Ruse og Loel Collins, Rivers publishing UK, ISBN: 0-9550614-0-7

