

Ringsted Roklubs instruksionskema for nye roere efter DKK's EPP 2-niveau

22-05-2008

1

	Ringsted Roklub	Bemærkninger
Varighed	Adskillige ture	
Formål	<p>Målet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - at gøre roeren i stand til at færdes sikkert og skadesforebyggende i grupper i beskyttet og på fladt farvand - at lære roeteknik, bådkontrol, sikkerhed og risikovurdering - at motiveres til videreuddannelse i EPP-systemet. <p>Det anbefalede frigivelsesniveau DKF.</p>	
Indhold/ pensum	<p>Løft, håndtering, isætning og indstigning af kajakken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal demonstrere hensigtsmæssig og skadesforebyggende løfteteknik ved brug af benene. 2. Pagajen skal være i nærheden og kan benyttes til hjælp ved entring af kajakken. 3. Pagajen skal forblive i nærheden og kan benyttes som støtte ved indstigning. 4. Korrekt tilgang til vandet afhængig af kystens relief, strømforhold, bredden eller kystlinien. 5. Kontrollen skal bevares ved entring af kajakken. 	<p>Gennemgås på EPP 1</p> <p>Gennemgås på EPP 1</p>
	<p>Effektiv roning ca. 200 m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal tilbagelæge en distance på ca. 200 m. 2. Rank evt. let foroverbøjet holdning. 3. En konstant, afslappet og rytmisk roning med synlig rotation i overkroppen. 4. Roeren skal kunne ro 50 m. i god fart og samtidig demonstrere præcision i styring og manøvrering. 	

Ringsted Roklubs instruksionskema for nye roere efter DKK's EPP 2-niveau

2

22-05-2008

Indhold/ pensum fortsat	Baglænsroning og stoptag <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal demonstrere kontrolleret og rimelig nøjagtig baglænsroning over en distance på 25 m. mod et punkt fastlagt af censor. 2. Roeren skal under tagene kigge sig over skulderen og via kropsrotationen generere nok kraft til at ro baglæns. 3. Baglænsroning gennemføres med bagsiden af pagajen. 4. Med en god fart på kajakken skal roeren med højst 4 tag demonstrere en oopbremsning. 	Bemærkning fortsat
	Fejetag (rundtag) – dreje 360 grader på stedet <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotation skal demonstreres, såvel med som mod urets retning ved at anvende den rette kombination af forlæns- og baglæns fejetag (rundtag). 2. Kropsrotation skal være synlig. 	
	Roning i 8-taller (=S-roning, slalomroning) <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal ro/padle i en ottetalsbane ved at benytte sig af en kombination af fremadtag og fejetag (rundtag) med det formål at demonstrere grundlæggende styrefærdigheder. 2. Roerne skal kunne ro mellem hinanden i en konstant glidende bevægelse på vandet. 	
	Træktag og sideforflytning (sidetag) <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal flytte kajakken 5 m. sidelæns og samtidig bevare kajakken vinkelret på bevægelsesretningen. 2. Pagajen skal forblive under vandet under hele sideforflytningen. 3. Den øverste hånd skal være i øjenhøjde, og albuen på den nederste arm skal vende nedad mod maven. 	

Ringsted Roklubs instruktionsskema for nye roere efter DKK's EPP 2-niveau

22-05-2008

3

Indhold/ pensum fortsat	<ol style="list-style-type: none"> 4. Effektiv kropsrotation skal være synlig. 5. Den underste arm skal være næsten udstrakt ved tagets begyndelse. Den øverste hånd fungerer som omdrejningspunkt for taget. 	Bemærkning fortsat
	<p>Lavt støttetag for at undgå kæntring (klappe)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal demonstrere lave støttetag på begge sider med kajakken ude af balance. 2. Et kraftigt tryk på pagajen assisteret af hoftekip skal demonstreres. 	
	<p>Bagror</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kajakken skal bringes op i høj fart og derefter styres i en lige linie gennem en snæver åbning ved brug af pagajen som ror. 2. Hvis prøven finder sted i en kajak med ror, skal aspiranten kunne redegøre for rorets funktion. Kajakken skal bringes op i høje fart og styres mod et fast punkt i en lige linie. 	
	<p>Telemarksving (håndbremse- vending)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift. Først ved hjælp af fejjetag (rundtag), og derefter afsluttende med et telemarksving (low brace turn). 2. Telemarksvinget skal indledes med et kort effektivt rundtag/fejjetag på den modsatte side, efterfulgt af en effektiv udoverlæning og en deraf følgende kantning af kajakken ind i svinget. Pagajen holdes som i et lavt støttetag, på højde med eller lige foran hofte, skaftet så parallelt med vandoverfladen som det er hensigtsmæssigt, og bagside af pagajen hvilende på vandet. Kajakken foretager et langsomt stabilt sving. 	Tur-/motionskajak kan prøve ej krav.
	<p>Kantning</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal ro med kajakken 	Knæene flyttes til den ene side.

Ringsted Roklubs instruktionsskema for nye roere efter DKK's EPP 2-niveau

22-05-2008

4

Indhold/ pensum fortsat	<p>kantet til begge sider, og opnå at kajakken svinger.</p> <p>2. Retning på svinget igangsæt af kantningen er underordnet.</p>	Bemærkninger fortsat
	<p>Udstigning</p> <p>1. Fornuftig tilgang til bredden og udstigning af kajakken, mens der opretholdes balance og kontrol over kajakken.</p>	
	<p>Fortøjning</p> <p>1. Roeren skal være fortrolig med at lægge kajakken op og evt. fastgøre den efter turen. Hvor kajakken opbevares på stativ eller biltag, anbringes kajakken efter forholdene, evt. fastbundet.</p>	

Sikkerheds-standarder	<p>Kæntre, få fat i udrustning, tømme kajakken og tilbage i kajakken med makkerredning</p> <p>1. Kæntring med efterfølgende udløsning af spraydeck (cockpitovertræk). Roeren skal forholde sig roligt og hurtigt få fat i kajak og pagaj.</p> <p>2. Pagajen sikres evt. ved at svømme med kajakken hen til den.</p> <p>3. Svømme 10 m. og tøm kajakken på bredden.</p> <p>4. Roeren kan bede om hjælp, hvis han/hun selv står for tømningen.</p>	Bemærkning fortsat
	<p>Selvredning, samt basal viden om at undgå at kæntre (f.eks. Pagajen på vandet)</p> <p>1. Roeren skal være iført CE-godkendt svømmevest og udrustning tilpasset forholdene.</p> <p>2. Roeren skal foretage en kontrolleret og succesfuld selvredning på dybt vand, uden hjælp fra instruktør. (Paddle float kan anvendes).</p>	
	<p>Redning på dybt vand</p> <p>1. Roeren skal være fortrolig med at opholde sig i vandet iført</p>	

Ringsted Roklubs instruktionsskema for nye roere efter DKK's EPP 2-niveau

22-05-2008

5

Sikkerhedsstandarder fortsat	<p>svømmevest.</p> <p>2. Roeren skal foretage en redning og blive redet på dybt vand uden hjælp fra instruktør.</p>	Bemærkning fortsat	
	<p>Eskimoredning</p> <p>1. Roeren skal demonstrere en eskimoredning med bunden i vejret vha. rotation af underkroppen, mens han/hun holder fast i rederens stævn. (kan øves, indtil det lykkes).</p>		
	<p>Udstigning og entring af kajakken (med hjælp)</p> <p>1. Kravl ud af kajakken på dybt vand, hold kontakt med kajakken og kravl så op i kajakken igen.</p> <p>2. Roeren må gerne få hjælp af en anden person, der ligeledes befinder sig i vandet.</p>		Kun for havkajakker
	<p>Personligt sikkerhedsudstyr</p> <p>1. Roeren skal være iført CE-godkendt svømmevest og udrustning tilpasset forholdene.</p> <p>2. Opdrift tilpasset kajakken, spraydeck, (cockpitovertræk).</p>		
Udvikling Vise begyndende færdigheder i	<p>Sculling (= fejjetag)</p> <p>1. Kajakken kantes, så den er lidt ude af balance.</p> <p>2. Pagajskaftet er næsten vandret, med den aktive side af pagajen på vandoverfladen. Pagajens aktive sides styrende kant skiftevis vinklet i langsommebevægelser frem og tilbage på vandoverfladen.</p> <p>3. Armene bøjet naturligt.</p> <p>N.B. Sculling skal her af eksa betragtes som en øvelse i balance og pagajkontrol.</p>	Wingpagaj må ikke bruges hertil.	
Udvikling Vise begyndende færdigheder i fortsat	<p>Høje støttetag</p> <p>1. Roeren skal på dette niveau vise begyndende færdigheder i</p>	Bemærkninger fortsat Ej hos tur-/motionskajak.	

Ringsted Roklubs instruktionsskema for nye roere efter DKK's EPP 2-niveau

22-05-2008

6

Udvikling Vise begyndende færdigheder i fortsat	skadeforebyggende høje støttetag med albuerne tæt til overkroppe (paddler's box). 2. Kajakken skal bringes i ubalance så der er vand op til roerens hofte.	Bemærkninger fortsat
	Sideforflytning med ottetalstag (=side, vrikke) 1. Overkroppen skal være roteret mod rællingen. 2. Pagajskaftet skal være næsten lodret og den aktive side af pagajen (forsiden) skal vende ind mod kajakken og være placeret dybt i vandet. 3. Der skal være en synlig kantning af kajakken.	
Test	Test Uddannelsesforløbet afsluttes med en visning af det gennemgæede. DKF's anbefalede frigivelsesniveau.	
Svømmebevis	Svømmebevis 600 meter	
Rodistance	Rodistance 80 km.	