

## **Välkommen till Svenska Kanotförbundets Lekande Kanotidrott, Steg 1**

Som ledare för nybörjare blir du ofta den första kontakten som barn, ungdomar och vuxna får med kanotidrotten. Du har därför en viktig och rolig uppgift – att lära ut grunderna i konsten att hantera en kanot och en paddel.

Om du tar uppgiften på allvar; är väl förberedd, har sett till att utrustningen fungerar och räcker till o.s.v. är vi övertygade om att du kommer att lyckas skapa intresse och kunnande hos dina aktiva.

Materialet Lekande Kanotidrott är tänkt att vara en hjälp för att planera och genomföra en kanotskola eller annan verksamhet för nybörjare. Kursen utgår från materialet "Lekande Kanotidrott, Svenska Kanotförbundet 2006". Du bör ha bekantat dig med materialet väl innan du arrangerar utbildningen.

Alla du möter i din verksamhet som kursledare, utbildare och som kanotinstruktör kommer att få kunskaper och erfarenheter som de har med sig livet ut. Lycka till med ditt utbildnings- och ledareuppdrag!

### **Folkbildning**

Idrottsrörelsen är Sveriges i särklass största folkrörelse. Inte nog med allt idrottande som idrottsrörelsen bedriver, den utbildar dessutom ledare, aktiva, barn, ungdomar och vuxna. Då man arrangerar eller deltar på en utbildning inom idrotten är det viktigt att komma ihåg att idrottsrörelsen bedriver just folkbildning. Alla har mer eller mindre rätt att delta, varför bakgrund, kunskapsnivå, inlärningsförmåga m.m. kommer att variera oerhört mycket. Man kan se detta som unikt! Inom folkbildning, och ingen annan stans, har man möjligheter att vid ett och samma tillfälle möta människor med så olika ålder, bakgrund och intressen (vid sidan om kanotintresset).

### **Lekande Kanotidrott, Steg 1**

Lekande kanotidrott, Steg 1 är det första steget i Kanotförbundets utbildningssteg. Det finns inga krav på förkunskaper inför Steg 1, alla är välkomna. För att tillgodogöra sig materialet rekommenderar vi dock att deltagarna är ca. 16 år fyllda.

### **Timplanen**

Till utbildningen finns ingen given timplan, men minimitiden för utbildningen är 12 timmar à 60 min.

Den första utbildningen genomfördes under en helg, med start lördag kl. 09.00, en lång dag ända till kl. 20.00. Söndagen sträckte sig från 09.00 till 15.00

### **Upplevelsebaserad utbildning**

Utbildningen, Lekande Kanotidrott bör göras så praktisk och med så många upplevelser som möjligt för kursdeltagarna. Utforma utbildningen efter dina och föreningens förutsättningar. Tips och idéer finns i denna handledning, såväl förslag till utbildningsprogram som förslag till innehåll i de praktiska momenten.

## **Kursledning**

Kursledaren organiserar en kurs rent praktiskt. Detta innebär ofta allt från att boka lokaler och måltider till att hålla ordning, kopiera material och rekvirera material.

Att vara kursledare:

- Boka lokaler för teori och praktik i god tid.
- Engagera föreläsare i god tid
- Gör upp ett program och en budget för kursen.
- Marknadsför kursen via tillgängliga kanaler.
- Distribuera inbjudan och program m.m. till alla föreningar / utbildningsansvariga / kursdeltagare eller motsvarande.
- Köp in material, eventuellt kopiera sådant som ska användas.
- Beställ och ordna med material från SKF, mat, kaffe, frukt och andra trevligheter. Kom ihåg att redan i inbjudan ta reda på vem eller vilka som önskar specialkost.
- Ordnas logi bör du hålla även i de bitarna.
- Allt det praktiska ligger också på ditt bord; TV, video, overhead, datorer, papper och pennor och allt sådan.

## **Förslag på program**

### Dag 1

09.00 Fika, drop in

09.30 Kursstart, storgrupp                      Presentation  
Mål och syfte med utbildningen  
Svenska Kanotförbundets utbildningsstege  
Kursens program, innehåll och praktiska detaljer

10.00 – 13.00

Halva gruppen utbildning HLR

Halv gruppen praktiska övningar på land och på vattnet, program A och B

Kanotpasset – sommar, se detaljprogram

Balans och färdigheter i kanot.

Styrkepasset – vinter, se detaljprogram

Generell styrka för hela kroppen med parövningar.

13.00                      Gemensam lunch

14.00 – 17.00

Gruppbyte enligt ovan - HLR / pratiska övningar på land och på vattnet.

17.00 – 20.00

Teori

Inled teoridelen med en avslappningsövning. Till denna utbildning valdes

Avslappning för barn från SISU Idrottsutbildarna.

Hela gruppen delas in i smågrupper, tre och tre. Med hjälp av kursmaterialet och de egna erfarenheterna besvaras frågorna nedan. Presentera frågorna på OH eller direkt från datorn med hjälp av kanon. Grupperna redovisar kort valda delar.

Reflektioner kring dagen:  
Vad har vi gjort i dag?  
Vilka kvaliteter har tränats?  
Vilka sinnen har stimulerats?  
Hur har vi berört Paddelpasset?  
Vilka lekfulla moment har vi deltagit i?  
Hur har vi tränat balans i kanoten?  
Vilka kanotfärdigheter har tränats?  
Vad har vi lärt oss om uppvärmning?  
Hur värmdes vi upp?

18.00 Middag, gärna tillsammans i de mindre grupperna för gemensamt arbete och för att lära känna varandra.

Under grupparbetet visas film från dagens aktiviteter. Målet är att fånga upp aktiviteter och övningar för att deltagarna lättare ska komma ihåg dem, samt att alla ska uppmärksammas – se till att filma alla, helst lika mycket!

Avsluta dagen med en redovisning. Grupperna redovisar muntligt genom att varje grupp lyfter en eller ett par punkter / frågor som de diskuterat och funnit intressanta i det praktiska upplägget från dagen.

20.00 Kursdagen avslutas. Om deltagarna bor på gemensam plats kan filmvisningar vara trevliga kvällsaktiviteter – filmer från tävlingar, teknikfilmer eller annat matnyttigt.

Dag 2  
09.00

Start med praktiska övningar på land och på sjön.

Teknikpasset – vår, se detaljprogram  
Kanutteknik med träkäppar och andra pedagogiska arbetsformer på land.  
Kanutteknik på vattnet med pedagogiska hjälpmedel.

Konditions & mixpasset höst, se detaljprogram  
Uppvärmning med träkäppar  
Lekar med träkäppar  
Styrkeövningar med träkäppar  
Rörlighetsövningar med träkäppar

Aerob träning med frisbee

Reaktionsövningar

Nedvarvning  
Stretching

13.00 – 14.00

Lunch

14.00 Reflektioner kring dagen:

Vad har vi gjort i dag?  
Vilka kvaliteter har tränats?  
Vilka sinnen har stimulerats?  
Hur har vi berört Paddelpasset?  
Vilka lekfulla moment har vi deltagit i?  
Hur har vi tränat balans i kanoten?  
Vilka kanotfärdigheter har tränats?  
Vad har vi lärt oss om uppvärmning?  
Hur värmdes vi upp?

Deltagarna diskuterar frågorna ovan i mindre grupper. Kursmaterialet används gärna som hjälp. Om tiden inte räcker till är det inte nödvändigt med någon redovisning.

Avslutning och utvärdering, mall för utvärdering finns i materialet.

15.00 Kursen avslutad

### **Material för att genomföra kursen**

Listan nedan är hämtat från den genomförda utbildningen i Nyköping våren 06. Listan kan naturligtvis anpassas efter Era önskemål och behov.

Kurslokal  
Båt  
Båtmotor  
Flytväst  
TV  
Video  
Videokamera  
Videoband  
Blädderexemplar av böcker  
Videofilmer att visa  
Kursmaterial – Lekande Kanotidrott  
Träkäppar  
Blädderblock  
Tavla  
Pennor till blädderblock och skrivtavla  
CD-spelare  
CD-skivor; glad musik, klassisk musik (Vivaldi, de fyra årstiderna)  
Liggunderlag  
Avslappningsskiva  
Utklädningskläder för att förmedla visuella intryck: Häxa  
Drottning / kung  
Kanin  
Djungel- Jim  
Spöke  
  
Frisbee  
Fotboll  
Visselpipa

Tidtagarur  
Sugrör  
Elrör à 1 meter  
Silvertejp  
Badboll  
Färgad tejp  
Kanoter, paddlar och flytvästar  
Filt

## Träningsupplägg, detaljprogram

### **Kanotpasset - Sommar**

**Grupp:** Ålder 11-13år  
**Syfte:** Utveckla balans & koordinationsförmåga i kanoten.  
**Mål:** Att alla vågar prova övningarna, lär sig namnen i gruppen samt hur en uppvärmning går till.  
**Inriktning:** Balans & kanotfärdighet

### **PLAN**

10:00	Samling – Gå igenom dagens pass
10:03	Uppvärmning Komma i gång fas: Löpning, löpvarianter, hopp av olika slag Uppmjukningsfas: Täning & töjning – tänk uppifrån & ner. Pulshöjare: Namnlekskull – med armsträckning & böjning
10:15	Indelning 2 & 2.
10:16	Genomför kanotutmaningen (se bilaga 1)
10:45	Härma & reaktionsdelen: Paddla som en häxa, spöke, kung osv... Flaggan – olika färger betyder olika paddelsätt Vissla – 1 kort signal = framåt, lång = stanna osv.
11:00	Stafettdelen: Paddla framåt 100m växla genom att byta paddel. Paddla 100m med högsta möjliga frekvens, räkna antalet drag, laget med flest drag vinner. Paddla 100m med så få drag som möjligt, laget med minst antal drag vinner. Paddla 100m med omvänd handfattning på paddeln.
11:20	Upptag & kanotvård.
11:30	Samling

## **Förberedelser**

Förbered säkerhetsbåten, kopiera & plasta in Kanotutmaningen.

## **Utrustning**

Kanotutmaningen

Säkerhetsbåt

Häxhatt, spöklakan, kungakrona, visselpipa, röd & blå flagga.

Kanot, paddel & flytväst

## **Kanotutmaningen**

### **Instruktion**

- Jobba två & två.
- Genomför nedanstående utmaningar så stilrent och snabbt ni kan.
- Paddla upp till följebåten när ni är klara.

### **Utmaningar**

1. Lyft i kanoterna två & två på ett säkert sätt.
2. Gör 5st korrekta i- och urstigningar från bryggan till kanoten.
3. Paddla 300m spikrakt.
4. Paddla 300m slalom mellan bojarna som ramar in bana ett.
5. Nudda 5 bojar med höger hand, vänster hand, vänster fot, höger fot.  
Varje boj får endast nuddas en gång.
6. Paddla 5 varv runt i en cirkel med diametern 50m.
7. Vänd kanoten runt på stället 360 grader, två gånger åt varje håll.
8. Paddla sidtag 10m åt höger & 10m åt vänster.
9. Paddla 100m med paddeln upp & ner.
10. Paddla bakåt 50m.
11. Paddla 20 drag stötta på höger sida, paddla 20 drag stötta på vänster sida.  
Upprepa 5 gånger.

## **Styrkepasset - Vinter**

<b>Grupp:</b>	<b>Ålder 12-14år</b>
<b>Syfte:</b>	<b>Utveckla generell styrka, rörlighet &amp; koordinationsförmåga &amp; samarbete.</b>
<b>Mål:</b>	<b>Att alla klarar av att genomföra styrkeövningarna samt upplever passet positivt.</b>
<b>Inriktning:</b>	<b>Styrketräning för hela kroppen med hjälp av parövningar.</b>

### **PLAN**

11:30	Samling – Gå igenom dagens pass, alla övningar genomförs parvis, dela in par.	
11:31	Uppvärmning: Komma i gångfas:	Kamplekar Nudda axel, panna, knä & fot Nudda hand i fyrfota sträckt läge.
	Uppmjukningsfas:	Dynamiska tånjning & pendlingar från topp till tå.
	Pulshöjningsfas:	Knäppa bakom ryggen brottning. Knästående brottning.
11:40	Styrkedel	Se bilaga 1. Arbetstid 15sek arbete 15sek vila
12:00	Nedvärmning & stretching	
12:10	Samling & avslutning	

### **Förberedelser**

Reka ett bra träningsställe ute

### **Utrustning**

Tidtagarur, koner

## Teknikpasset - Vår

<b>Grupp:</b>	<b>Ålder 11-14år</b>
<b>Syfte:</b>	<b>Skapa förståelse för hur paddelrörelsen skall utföras.</b>
<b>Mål:</b>	<b>Att alla ska förstå grundtekniken i paddlingen samt kunna använda kraften från benen i paddelrörelsen.</b>
<b>Inriktning:</b>	<b>Teoretisk teknikgenomgång på land samt teknikövningar på vattnet.</b>

### PLAN

09:00	Samling	
09:10	Teorigenomgång på land	Bild i huvudet styr Fokus Stålarmen Hela kroppen Paddelvinkeln
	Praktiska teknikövningar på land med pinne	Rörelse höft Drag hö/vä Sittställning Påskjut
10:00	Uppvärmning	
10:10	Teknikövningar på vattnet	Rotation i sits Känna fotbrädan Fotbräda – fäste Raka armar Höga armar Se händer framför sig Enarmsdrag
10:40	Testa hjälpmedel	Sugrör mm
11:00	Samling & avslutning	

### Förberedelser

Säkerhetsbåt

### Utrustning

Bladderblock eller whiteboardtavla, whiteboardpennor, käppar, sugrör, tejp mm

## Konditions & mixpasset - Höst

<b>Grupp:</b>	<b>Ålder 11-14år</b>
<b>Syfte:</b>	<b>Utveckla den centrala aeroba kapaciteten samt styrka &amp; koordination.</b>
<b>Mål:</b>	<b>Att alla genomför MAQ-övningarna samt konditionsdelen efter bästa förmåga.</b>
<b>Inriktning:</b>	<b>Konditionsträning samt styrke- &amp; koordinationsövningar.</b>

### PLAN

11:00 Samling

11:03 Uppvärmning med pinnar samt MAQ övningar  
Situp namnlek och häxan.

Lek; häxan

Häxan kommer med träkäpp och filt, då hon dunkar med käppen och hoar blir deltagarna rädda och försöker gömma sig genom att likna stenar. Deltagarna kryper ihop som små stenar och blundar av rädsla.

Häxan gömmer en deltagare under filten och dunkar och hoar igen, varpå alla kommer upp och springer runt. Det gäller nu för deltagarna att så snabbt som möjligt komma på vem som saknas och ropa dens namn. Detta är en spännande variant av namnlek som inte minst yngre aktiva gillar – det är ju en häxa med.

Uppvärmning med träkäppar

De aktiva går ihop två och två med varsin käpp. Två och två övningar med käpparna liggandes parallellt på marken, ca. 50 cm. mellan:

- hoppa ”stjärnhopp”
- jämfota
- följa John med olika hoppvarianter

Löpningar mellan käpparna

- åttor och andra varianter
- för armarna kan käpparna också användas, inte minst för äldre deltagare stå fyrfota eller i armhåvningsposition, flytta händerna ut och ihop, sida till sida o.s.v.

Styrkeövningar med träkäpp, enligt MAQ-konceptet, Muscle Action Quality

- drag till hakan, stående rodd
- stående axelpress ”militärpress”, framför huvudet och bakom huvudet
- knäböj
- utfallssteg med käppen lodrätt på ryggen, längs ryggraden
- good morning
- framåtlutad rodd
- situs med käppen runt fötterna ”gummisnodden”
- torrpaddling

Med kroppen som belastning

- situps med vridning
- stå på armbågarna och kroppen som inför armhävning, sträck en arm rakt fram och / eller lyft diagonalt ben
- ligg på sidan, häv upp kroppen på armbågen, armen i 90 grader, stöd på foten, rak kropp – lyft övre benet och / eller övre armen rakt upp från kroppen inte så högt. Gör likadant på andra sidan.

Rörlighetsövningar med tråkäpp, enligt MAQ-konceptet, Muscle Action Quality

- djupa knäböj
- utfallssteg
- sidböjningar
- roationsövningar
- hamstrings
- vrid med stången på axeln

- 11:40      Konditionsdel – Ultimate frisbee stafett  
Jobba i 4-manna lag där enda regeln är att ultimaten ska ta sig runt en bana genom att två i laget passar ultimaten mellan varandra på smartaste sätt & sedan växlar över till nästa två.
- 12:10      Reaktionsstafett med pinnar – alla hämtar en liten pinne som de sticker i jorden på en rak linje. Sedan lägger sig alla på magen på en linje ca 30 m ifrån själva ”pinnlinjen”. Ledare plockar sedan bort en pinne. På given signal löper deltagarna och försöker knipa en pinne.
- 12:20      Avslutning & stretch

### **Förberedelser**

Reka en bra träningsplats ute. Gör ultimate frisbee intervall bana.

### **Utrustning**

Käppar 20st, tidtagarur, ultimate frisbees, 6st

## **Kvalitetssäkring för utbildning**

Svenska Kanotförbundet har ansvar för kvalitetssäkringen av Lekande Kanotidrott, Steg 1.

För att uppnå god kvalitet krävs att varje utbildning, varje kurs och varje delmoment planeras väl. Detta innebär att kursledaren:

- I god tid inbjuder till kursen, samt administrerar anmälningar.
- Planerar kursens upplägg och innehåll.
- Bokar kursplats, kursledare och föreläsare.
- Bokar lokaler, mat och ev. övernattnig.
- Genomför en utvärdering på ett eller annat sätt. Sammanställer utvärderingen.
- Utfärdar kursintyg efter det avslutande tillfället.

## **Vem är behörig att utbilda på Steg 1-nivå?**

För att utbildningen ska hålla en hög nivå och att en god kvalitet kan säkerställas, gäller följande:

- Föreläsare bör vara rekommenderade av SDF eller SKF (utbildningsansvariga, utbildningskommittéer m.fl.).
- Den som föreläser / utbildar bör själv genomgått den utbildning i vilken hon / han undervisar i.
- Ett aktivt engagemang i förening, SDF eller inom SKF krävs för att utbildare / föreläsare ska ha en aktuell inblick i verksamheterna.
- Föreläsarna ska ha en hög ämnesspecifik kunskap, pedagogisk lämplighet och social kompetens.
- Då Svenska Kanotförbundet ordnar så kallade Utbildarutbildningar bör föreläsare och kursledare vara med vid dessa.

## **Utvärdering och hantering av intyg**

För att kontrollera att målet för utbildningen och målen för kvalitetssäkring uppnås bör SKF ta del av utvärderingarna från respektive kurstillfälle och utbildning. Sammanställningen ska distribueras till Utbildningskommittén och de föreläsare och kursledare som varit engagerade i den aktuella utbildningen. Intyg som tilldelas godkända deltagare utfärdas av SKF, varför listor men namn och klubbtilhörighet måste skickas till SKF.

## **SKF och deltagarens ansvar i utbildningen**

För godkänd utbildning ska deltagaren delta aktivt i samtliga moment. SKF, kursledning och föreläsare ska stötta deltagare som visar brister/svagheter så att dessa deltagare får möjlighet att uppnå en godkänd nivå och erhålla kursintyget.

## **Litteratur och material**

Det skrivna material som används är: Lekande Kanotidrott, Svenska Kanotförbundet 2006.

## **Pedagogiska och praktiska råd**

För att utbildningen ska hålla hög kvalitet är det viktigt att man är förberedd. Arrangören av kursen, kursledningen, föreläsarna och deltagarna – alla bör vara förberedda. Det hela handlar om god planering. Deltagare som möter väl förberedda föreläsare och en god och väl organiserad kurs och studiemiljö, har lättare att hålla en hög motivation och därmed bättre förutsättningar att tillägna sig utbildningen och nå goda resultat.

SISU Idrottsutbildarna finns representerade i alla distrikt de erbjuder skräddarsydda lösningar för medlemsorganisationer. Är du intresserad av särskilda lösningar på kurser, konferenser eller annan verksamhet anpassade efter din organisations speciella utbildningsbehov har SISU Idrottsutbildarna stor erfarenhet och kompetens inom detta område. Tillsammans med SISU's erfarna idrottsutbildare kommer ni att komma fram till den bästa lösningen för just ditt din förenings utbildning eller utveckling. Det kan vara en kurs, en studiecirkel eller något annat. Kontakta ditt distrikt så berättar de gärna mer.

Det är viktigt att alla utbildningar; kurser eller studiecirkel anmäls till SISU-distriktet, för att föreningen ska kunna få ekonomiskt och / eller praktiskt stöd och för att SKF ska få fler anmälda utbildningar.

#### *Före utbildningen*

- Utbildningen planeras av föreningen eller distriktet.
- Boka föreläsare i god tid.
- HLR är en obligatorisk del i utbildningen, boka någon som kan genomföra en praktisk utbildning. Kontakta Gymnasieskolan, Röda Korset eller någon inom sjukvården för att få namn och kontaktuppgifter till någon som kan ställa upp.
- Samarbeta gärna med andra föreningar eller med distriktsförbundet.
- Vid programplanering, glöm ej raster, fika och mat samt att försöka få till någon social aktivitet under kurshelgerna, vilket kan vara till nytta för såväl den mänskliga som den studiemässiga utvecklingen.
- Material som kursdeltagarna förväntas ha läst eller fördjupat sig i innan kursstart, ska distribueras i god tid.
- Kontrollera alla praktiska detaljer inför kursen; OH, blädderblock, tavlor och pennor, video och TV, tejp, skrivpapper och pennor samt lokaler för eventuella praktiska moment; idrottshall, simhall, kanoter m.m.
- Boka och beställ lunch, ev. middag och logi, fika, frukt och vatten. Glöm inte att ta reda på eventuella matallergier, dessa är vanliga.

#### *Under utbildningen*

- Deltagarna ska aktivt delta i samtliga moment, såväl teoretiskt som praktiskt.
- Aktivera deltagarna genom deltagande undervisningsmetodik och upplevelsebaserade inslag; diskussioner, grupparbete, rollspel eller annat.
- Ta pauser och korta raster med jämna mellanrum. Teoretiska lektioner, framför allt föreläsningar bör inte vara längre än 45 minuter. Dricka, vatten och frukt är trevliga inslag som dessutom hjälper deltagarna att hålla koncentrationen.
- Kursledningen och ibland även föreläsare avgör om deltagarna uppnått kursens mål.
- Utvärdering bör göras av samtliga inblandade; kursledning, föreläsare och kursdeltagare.
- Någon gång under kursen bör någon eller några av kursdeltagarna skriva en lite berättelse till tidningen Paddling, detta för att informera om utbildningar som SKF arrangerar, men också för att sprida kunskap och väcka nyfikenhet i övriga kanotsverige.

#### *Efter utbildningen*

- SKF svarar för utskrift av kursintyg till de som klarat och bedömts som godkända på kursen.
- SKF bokför kursdeltagare som deltagit och som blivit godkända.

## Utvärdering

Lekande Kanotidrott

Datum:

Ort:

Kursledare:

Kursen som helhet var:

Under förväntan

Som förväntad

Över förväntan

Lekande Kanotidrott är en utbildning jag gärna rekommenderar andra inom kanotidrotten

JA

NEJ

Utbildningen Lekande Kanotidrott innehöll för mycket av:

Utbildningen Lekande Kanotidrott innehöll för lite av:

Det praktiska under utbildningen; lokaler, mat, raster, fika m.m. har varit:

Dåligt

Varken eller

Bra

Det utbildningsmaterial som använts var:

Dåligt

Varken eller

Bra

Utbildningen Lekande Kanotidrott strävar efter att vara upplevelsebaserad, hur väl tycker du att den lever upp till det?

Dåligt ( )

Varken eller ( )

Bra ( )

Sätt betyg på följande delar inom utbildningen, 1 är riktigt dåligt och 5 är jättebra

Boken Lekande 1 2 3 4 5

Kanotidrott

Det praktiska 1 2 3 4 5  
passet på lördagen

Det pratiska 1 2 3 4 5  
passet på söndagen

Kursens teoretiska 1 2 3 4 5  
delar

HLR-utbildningen 1 2 3 4 5

Gruppens storlek och 1 2 3 4 5  
sammansättning

Kursledning 1 2 3 4 5

Helhetsomdöme 1 2 3 4 5

Övriga kommentarer på Utbildningen Lekande Kanotidrott

*Tack för din medverkan*

