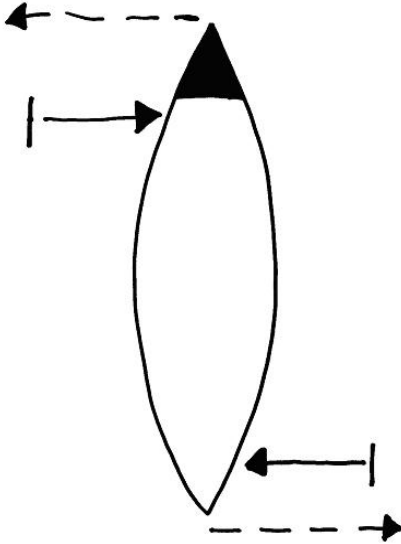


Lærerveiledning – Padletak for viderekomne

Drag

Rendyrket sideveis forflytning

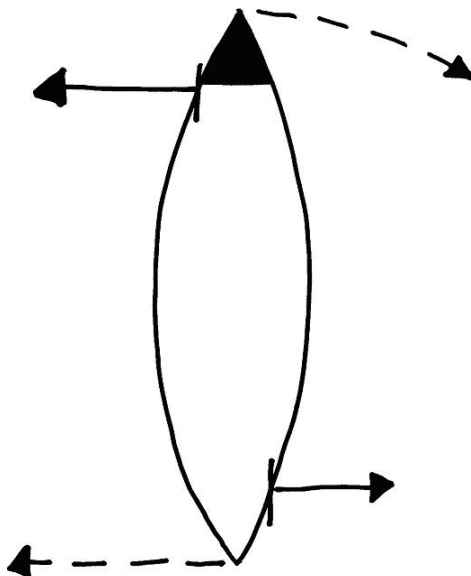
- Padleåra settes loddrett et stykke ut i vannet med bladet mot kanoen
- Strake armer, åra dras mot kanoen vinkelrett på kjølen
- Vri åra 90° og la den gli ut igjen for nytt drag



Bend

Rendyrket sideveis forflytning

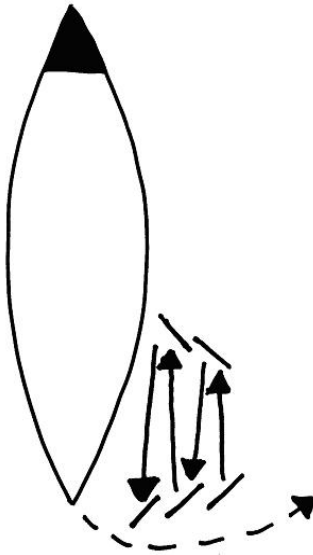
- Padleåra settes ned inntil siden av kanoen, bladet vendt mot kanoen (90° på kjølen)
- Åra bendes mot esingen (ripa) og skyver vannet vekk fra kanoen
- Vri åra 90° og la den gli inn igjen for nytt bend
- Bend kan utføres med åra inntil esingen hele tiden eller som et skyv



Drag-vrikk – 8-tallstak

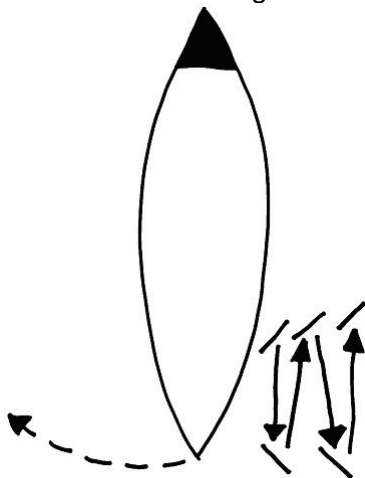
Sideveis forflytning med konstant bevegelse av åra i vannet

- Dette taket "drar" kanoen mot åra
- Padleåren settes loddrett i vannet
- Padleårens innside (trykkside) skal vinkles slik at den "speiler" kanoen, åra vris til ny vinkel når den snur
- Padleåren føres fra side til side uten å løftes fra vannet
- Taket kan også beskrives som å tegne et 8-tall i vannet



Skyv-vrikk – smiltak

- *Sideveis forflytning med konstant bevegelse av åra i vannet*
- Dette taket "skyver" kanoen fra åra
- Padleåren settes loddrett i vannet
- Padleårens utside (trykkside) skal vinkles bort fra kanoen, åra vris til ny vinkel når den snur
- Padleåren føres fra side til side uten å løftes fra vannet
- Taket kan også beskrives som å tegne en smilemunn i vannet



1. Aktivitet rød:

Drag

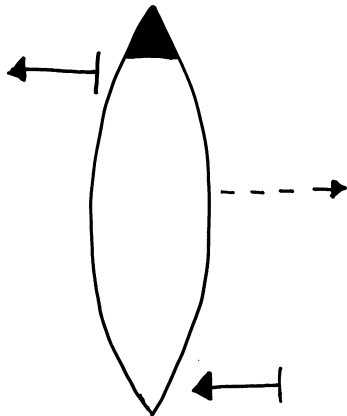
Begge padlerne utfører *drag*. Kanoen skal snu på et kronestykke.

Bend

Begge padlerne utfører *bend*. Kanoen skal snu på et kronestykke.

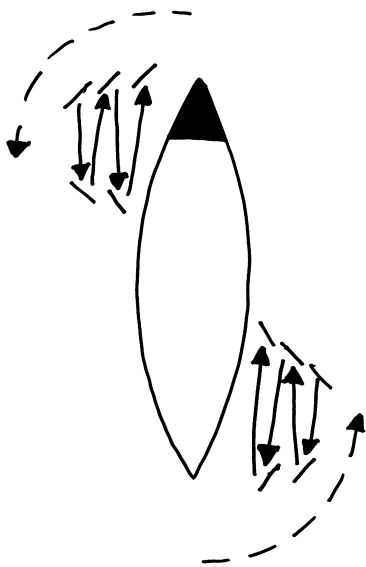
Drag/bend

Frempadler utfører *drag*, bakpadler utfører *bend*. Kanoen skal forflytte seg sideveis. Husk å bytte!



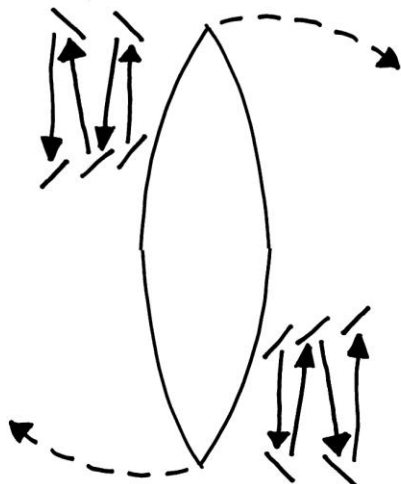
Drag/vrikk

Begge padlerne utfører *drag-vrikk*. Kanoen skal snu på et kronestykke.



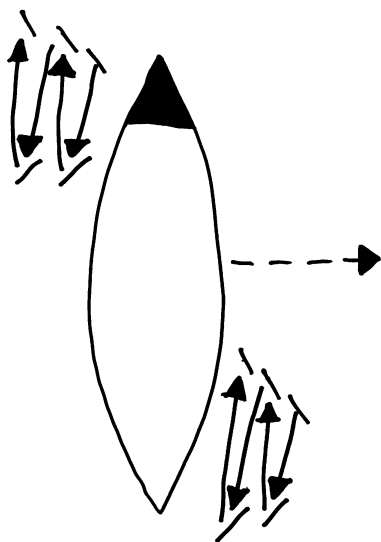
Skyv/vrikk

Begge padlerne utfører *Skyv-vrikk*. Kanoen skal snu på et kronestykke.



Drag/skyv-vrikk

Frempadler utfører *dragvrikk*, bakpadler utfører *skyvvrikk*. Kanoen skal forflytte seg sideveis. Husk å bytte!



Ansvarlig veileder skal i denne fasen være tilgjengelig på vannet og veilede gruppene. Ha kontroll på hele gruppa – tell kanoer.