

Hvordan lærer vi barn å ro?



Hvorfor skal vi lære barn å ro?

Vi bor i et land med tusenvis av fiskevann, elver, fjorder og masse hav med øyer og holmer. Mulighetene for å drive friluftsliv på vann og hav er derfor utallige. Friluftsliv er umotorisert aktivitet i naturen. Hos oss betyr dette bruk av kajakk, kano, seilbåt eller robåt.

Å drive friluftsliv på vann og hav krever kunnskap og ferdigheter. Det er derfor viktig at barn og unge får denne kunnskapen. Sentralt står opp-læring i basisferdigheten i det å ro. Dette er en kunnskap som inngikk som en naturlig del av tidligere tiders grunnopplæring gitt av familien. I dag er det ikke en selvfølge at alle barn lærer å ro. Et mer systematisk arbeid må kanskje nå iverksettes. Dette heftet er ment som et hjelpemiddel for lærere og andre voksne som ønsker å lære barn å ro.

Vær og vind spiller en særlig viktig rolle når man oppholder seg på vann og hav. Det er viktig at man har respekt for været og ikke utfordrer naturkreftene. Det er bedre med en dag med landligge, enn å forulykke til vanns.

Polarsirkelen friluftsråd vil takke lærerne Inger Monsen, Kjell Hammer og Ronny Solvoll for at de tok utfordringen den var å skrive dette heftet.

Polarsirkelen friluftsråd har kunne gi ut dette heftet takket være en storslått gave fra SpareBank 1 Nord-Norges gavefond. Gaven fra fondet viser at flere enn oss ser viktigheten av at også neste generasjon bruker havet og behersker den grunnleggende ferdigheten i det å ro.

Nesna 2. januar 2009

Knut Berntsen
Daglig leder
Polarsirkelen friluftsråd

Takk til Sparebank 1 Nord-Norge



Innholdsfortegnelse

Ro-metodisk hefte.....	4
Noen definisjoner:	5
Mål for undervisninga i forhold til Kunnskapsløftet.	6
Roing – Et metodisk opplegg.....	7
Sjøveisreglene	12
Øvelser.....	13
Andre aktiviteter	14
Noen "gamle" råd	15
Ro-erfaringer i Mjølan barnehage.....	17
19 øvelser for å bli en god roer.....	19



ROMETODISK HEFTE



Laget av:

Inger Monsen og Kjell Hammer

Polarsirkelen Friluftsråd 2008



Noen definisjoner:

Roing *Fra Wikipedia, den frie encyklopedi*

Roing har vært brukt som fremdrift av åpne båter i Norden i minst tusen år, antakelig atskillig lengre. Før de små motorene ble vanlige i båter, hadde man kun årer og seil å hjelpe seg med, og ofte var vinden for svak eller hadde gal retning til å seile. Til hjemmebruk på småturer var det dessuten ofte upraktisk å styre med rigg for å seile litt, og mange av de hjemme var dessuten nokså urutinerte seilere.

Det finnes mange former for roing i bruksbåt, i Trøndelag snakker man om 4 ulike: 1. Andøving, andøvsror; ved hjelp av årene holde båten på samme sted og i samme retning; 2. Småror; dra forsiktig i årene stort sett bare med armene; båten beveger seg nokså langsomt fremover; 3. Stort eller fullt ror; man legger seg godt fremover og bakover i hvert rotak, og får slik brukt både bein- og ryggmuskler i roingen; båten går ganske fort; 4. Havror; man legger seg alt man kan fremover og bakover i hvert åretak, og drar sterkt i årene; mellom hvert tak tar man en god pause, flere sekunder, og får slik både hvile litt og se an bølgene så man kan ro når årene er lett å sette i vannet. Det er uenighet i miljøet for bruksbåter om man alltid skal ta pause mellom rotakene; tilhengerne peker på at så får man en liten hvil; motstanderne hevder at det kan da ikke være forskjell på gange og roing - og når man går, beveger man jo bena hele tiden, og greier seg med den variasjonen som blir med at hvert skritt består av ulike bevegelser utført av ulike muskler, akkurat som ved roing.

Robåt *Fra Wikipedia, den frie encyklopedi*

En robåt er et fartøy som er bygget for å bli drevet fremover ved hjelp av årer, men kan vanligvis også benytte seil. Den kan være produsert av tre, plast eller metall. Sitteplassene ombord er oftest planker på tvers av båten, og kalles da vanligvis tofter. På robåten kan det monteres påhengsmotor; særlig robåter som har speil bak (er flate bak) egner seg for motorisering. Men det er brukt mange ulike måter å feste påhengs på robåter; mange av dem er uheldige eller direkte farlige. Det finnes forskjellige former for robåter, men de fleste typer har spiss baug. En del små robåter kalles jolle, og er flat bak, altså har akterspeil (tverr hekk) (se speil (på båt)). Andre har et lite speil foran og større speil bak, rund bunn uten egentlig kjøll, og kalles pram.

Idretten og arbeidet som utføres ved hjelp av en robåt kalles «roing». Robåter for konkurranseroing var før vanlige robåter, ofte livbåter, men der er utviklet egne båttypen som brukes i mesterskaps- og OL-sammenheng. De kalles ofte sculler etter det engelske navnet.

Robåter skiller seg fra andre farkoster med årer (kanoer og kajaker) ved at de har tollepinner, åregafler eller keiper på eller innenfor båttripa/esingen eller hull for årene i bordgangen.

Vanligvis sitter roeren i en robåt på en tofte med ryggen mot fartsretningen. Føttene må ha noe å trykke mot, og ofte er ro-rommene passe lange til at en normal, voksen person kan ha føttene mot bandet bak. Er denne avstanden for lang, setter man ofte på en trampelist på tiljen, for å få noe å trykke mot. (Er ro-rommet for kort, kommer gjerne knærne for høyt, og man sier at båten er knerodd.)

I denne posisjonen kan kraften i en rekke store og viktige muskelgrupper overføres effektivt til årene. Når roeren sitter vendt med ansiktet i båtens fartsretning, kalles teknikken skoting (skåting) eller hamling

Mål for undervisninga i forhold til Kunnskapsløftet

I det tradisjonelle kystsamfunnet var det å ro en naturlig del av hverdagen. Sjøen ble brukt både som transportåre og som matauk. Ungene var ikke gamle før de måtte ut i båt og lære seg å ro. Båtene var tilpasset dette formålet og var derfor lette både å ro og segle.

I Læreplanens generelle del står det at "Opplæringa skal ivareta og utdype elevens kjennskap til nasjonale og lokale tradisjoner – den hjemlige historie og de særdrag som er vårt bidrag til den kulturelle variasjonen i verden".

Dette undervisningsopplegget kan knyttes til hovedområde i flere fag. Vi vil her spesielt vise til to områder:

I *Historiedelen i Samfunnsfag* vil det være nærliggende å studere noen av de endringene som har funnet sted i det nære området / lokalmiljøet de siste 100 årene med henhold til båt og kystkultur, og diskutere bilder som historisk kilde. Denne delen kan knyttes til følgende kompetansemål for Historie etter 7. klassetrinn:

- Skape fortellinger om menneske i fortiden og bruke dem til å vise hvordan mennesker tenker og handler ut fra samfunnet de lever i.
- Utforske ulike kilder, illustrere hvordan de kan gi ulik informasjon om fortida, og forklare hvordan historikere bruker dem til å lage historiske fremstillinger

Det å ro er ei kroppslig og fysisk utfordring, og kan derfor brukes som del av *kroppsøvningsfaget*. Innenfor hovedområdet Friluftsliv skal det legges vekt på bl.a. lokale friluftstradisjoner og bruk av nærmiljøet. Noen aktuelle målsettinger for faget er:

- være med i aktiviteter som utfordrer hele sanseapparatet og koordinasjonen
- følge regler og prinsipp for samhandling og fair play
- ferdes ved og på vann, og gjøre greie for farene
- utføre varierte aktiviteter som bygger opp kroppen på ulike måter

Også innenfor *naturfaget* er det mange tilknytningspunkter til prosjektet vårt. Det er ei gjennomgående målsetting at elevene skal "delta i ulike aktiviteter ute i naturen, og fortelle om det som er observert". Under kompetansemål etter fjerde årstrinn står det under Teknologi og design: "Beskrive konstruksjoner og samtale om hvorfor noen er mer stabile og tåler større belastning enn andre". Under samme overskrift etter 7. årstrinn står det "Gjøre greie for hvordan man gjennom tidene har brukt overføring av bevegelse til å utnytte energi i vind og vann".

Båter i dag er vanskeligere å ro fordi de er tilpasset motor, og det å kunne ro er ikke lenger selvsagt. I opplæringen er det derfor viktig å være kritisk i valg av opplæringsbåt, og å bruke båter som er tilpasset formålet og passer for aldersgruppen. Dette undervisningsopplegget vil gjennom en fysisk erfaring også kunne være med på å bevisstgjøre elevene på hvordan tradisjonelle båter er tilpasset kroppen.

Roing – Et metodisk opplegg

Sikkerhet

Roing skal være en trygg sport, preget av allsidig kroppsbruk, innsats i fellesskap og nærhet til naturen. Roerne sitter nær vannet i spinkle båter. Dette gjør oss spesielt utsatt for skader og drukning. Faren er størst ved lav temperatur og sterk vind. Roerne skal være klar over dette, og alltid vurdere risikoen ved hver enkelt rotur. Vi er vannets "myke trafikkante", derfor følger vi sjøens trafikkregler, og viser hensyn overfor andre.

Roeren er i prinsippet selv ansvarlig for at båten er i forsvarlig stand, og for båtens sikkerhetsutstyr – jfr Sjøvettsreglene ¹.

I skolesammenheng er det selvfølgelig læreren som har alt ansvar!

Sikkerhetsutstyr (sjekkes på land)

Instruksjon:

- Ta på redningsvest ². Det er viktig å vise elevene forskjellen på flytevest og redningsvest!
- Sjekke at det er øsekar og ekstra åre i båten.

Elevaktivitet:

* Elevene tar på vest

Organisering:

Antall elever pr. lærer og pr. båt avhenger av elevenes alder og modenhetsnivå. Med unge og uerfarne elever foretrakk vi å ha en elev og en lærer pr. båt. Det er utfordrende nok. Med noe eldre og mer erfarne elever fant vi ut at det gikk greit med to elever i båten sammen med læreren. Til sist lot vi elevene vise sine ferdigheter alene eller parvis i båten, mens læreren observerte fra annen båt.



Vi mener at det er fornuftig å alltid ha en lærer i båt eller på land med båt tilgjengelig (sikkerhetsvakt).

Det er viktig å lære hva som er foran og bak i båten – og hva som er framover og hva som er bakover når man ror. Det kan virke forvirrende at man ror framover – med ryggen først! Vektlegg at det er båtens fartsretning som bestemmer *hva som er fram og tilbake, hva som er for og akter, baug og etterskott!*

Å gå om bord i robåten

Instruksjon:

- Framover og bakover – grunnleggende forståelse **Baug og etterskott**

¹ Sjøvettsreglene kan hentes på <http://www.sjofartsdir.no/no/Sjovett/>

² Redningsvest/Flytevest: Se eget vedlegg!

- Robåten er mest mulig stabilisert (mot kai, stein, en holder båten el.a)
- Gå midt i båten. Kun en av gangen.

Elevaktivitet:

* En går om bord av gangen

Å bytte plass i båten

Instruksjon:

- En reiser seg av gangen

Elevaktivitet:

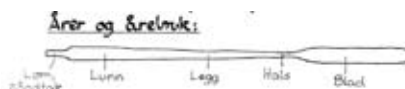
* Elevene bytter plass

Vi lærer å ro

Uerfarne elever kan gripe åren på de mest forunderlige måter. Derfor må læreren er det greit at læreren viser det rette taket. En kan si at åren skal holdes slik man holder på sykkelstyret. Sørg for at eleven tar tak i handtaket (årelommen) og holder årene ganske nært inntil hverandre, midt over knærne.

For en nybegynner kan det være vanskelig nok å holde styr på årene til å begynne med.

Et godt tips kan være å ta ei åre og legge den i tollegangen, og så legge den over det ene låret og under det motsatte kneet og "låse" den der. Da har eleven kontroll, og kan ta ut den andre åra. Tilsvarende kan eleven låse begge årene hvis de trenger å ha begge hendene fri, eller er ferdig å ro og skal ha en liten pause.



Når årene skal legges tilbake i båten etter roing, kan man "låse" den ene åra (se pkt. ovenfor) og dra den andre åra bakover i tollegangen til årelbladet kommer til tollegangen. Så løftes åra enkelt inn og legges på plass. Tilsvarende med den andre åra. Da unngår man at elevene "peiver" med årene og mister dem eller treffer noen andre.



Sittstilling på tofta

Eleven sitter midt på tofta, ikke for langt innpå. Det er viktig med godt fotfeste: Dersom eleven ikke rekker ned til spenntreet kan læreren spenne mot med egne føtter. Mesteparten av krafta i rotaket kommer fra spenntaket! "Uten fottak blir roinga kraftlaus" sa de gamle!

Å ro - En kjapp 5-trinns rosyklus

Instruksjon:

1 Sitt med ryggen mot baugen på den tofta som er en drøy fot foran tollegangene.

- 2 Legg årene ut i hver sin tollegang med årebladet loddrett over vannet, grip fast om håndtaket på hver åre og før hendene - med fast grep om årene - inntil hverandre over knærne.
- 3 Løft hendene opp - samtidig - slik at årebladene kommer ned i vannet og trekk begge hendene mot deg helt inntil magen, slik at årebladene skyver vannet akterover og dermed båten forover.
- 4 Trykk hendene ned i fanget slik at årebladene kommer opp i lufta og la hendene - med fast grep om årehåndtakene - gli over lårene mot knærne slik at årebladene er i lufta og peker i en liten vinkel forover mot baugen.
- 5 Løft hendene opp fra knærne slik at årebladene kommer ned i vannet samtidig og DRA!



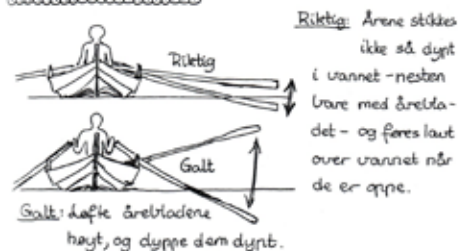
Viderekommet teknikk

- a) Dette gjøres ved å vri årene i stadium 4 - med håndleddene nedover - slik at årebladene blir horisontale for å minske luftmotstanden mens de er oppe av vannet og vri dem loddrette igjen - håndleddene rette igjen - i det de tar vannet i stadium 5 i rosyklusen.
- b) Å greie å ro uten å vingle på kursen, kommer best ved å finne overrettmerker på land akterover. Men det krever øving med mange gjentakelser.
- c) To som hver for seg har lært å ro, kan ro en båt sammen ved å ta hver sin åre. Men de må kunne ro fra før for å greie å ro i takt.
- d) To som ror i lag med hvert sitt årepar krever øving, og at de er samstemte. For å hjelpe til med å holde rytmen kan man sammen si: RO, når man har årene i vannet og drar til

Instruksjon:

- Hvordan holde i årene?
- Å ha kontroll på årene
- Sitte- og fotstilling
- Bruk av mage - og ryggmuskulene: ikke bruk armene
- Ikke vri på handleddene
- Å bevege årene

Hvordan årene føres:



Elevaktivitet:

- * Hele syklusen innøves slik at den kan utføres minst 25 gjentakelser i jevn rytme. Elevene ror til de behersker teknikken. Så bytter de. Eleven læres opp til å kaste et blick over skuldra (forover - i båtens fartsretning) av og til uten å glømme å ro. Når dette "sitter", kan vi gå videre til "viderekommet teknikk".

Ulike teknikker

Å hamle (å "hammel" på dialekt)

Å hamle er å ro bakover - altså i ansiktsretningen! Det er det samme som å skyve fra seg under roinga. Da får en ikke samme nytte av spenntaket, og kroppstygda

kommer mer til nytte. Det kan være lurt å ha en fot mot spenntreet og den andre bøynd under tofta som en sitter på.

Instruksjon:

- Å bevege årene

Elevaktivitet:

* De hamler til de behersker teknikken. Så bytter de.

Å snu båten 360grader

Teknikken varierer avhengig av om vi ønsker en slakk sving (stor bu) eller en knapp sving:

- *Slakk sving:* Hold åra i ro nedi vannet på den siden du vil svinge til, og ro vanlig med motsatt åre til båten har oppnådd ønsket kurs. God begynnerøvelse.
- *Knapp sving:* Hamle med den åra som er "inni svingen", og ro normalt med motsatt åre. Denne teknikken krever en del øvelse, ettersom roeren må gjøre motsatte bevegelser med hendene.

Instruksjon:

- Å bevege årene

Elevaktivitet:

* De snur båten til de behersker teknikken. Så bytter de.

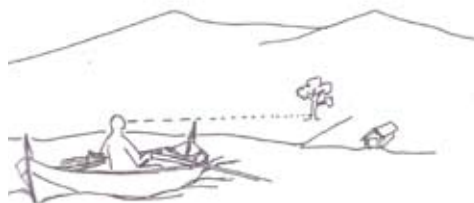
Å ro i rett strekning

Elevene har fått innføring i "vanlig" roing – å ro i rett strekning. Å holde kursen er imidlertid ikke så lett. Ikke minst vil straum og vind kunne bringer båten ut av kurs. For å holde rett kurs over ei lengre strekning må elevene lære "å ta med".

Caplex Nettleksikon definerer med slik: midtpunkt, midte; skjæringspunkt mellom to siktelinjer. Siktelinje gjennom to iøynefallende el. kjente

punkter i terrenget for å bestemme en kurs el. orientere seg mot et sted, især til sjøs også om det stedet

en slik navigerer mot, f.eks. en fiskeplass el. -grunne. Likeså er det viktig at roeren med jevne mellomrom ser seg over skuldra for å forsikre seg om at båten har rett retning og at det ikke finnes hindringer i båtens fartsretning. Dette ikke minst fordi man jo faktisk tar seg fram med ryggen først!



„Rettestror gir kortest fjord”

Instruksjon:

- Å sikte /ta me
- Å se seg over skuldra (oppleves som bakover - men rettere: framover/ i båtens fartsretning)

Elevaktivitet:

* De ror til de behersker teknikken. Så bytter de.

Om vi mister en åre

Instruksjon:

- Fange den tilbake med en åre
- Hente den ved å ro med en åre/bytte side
- Å hente den ved å padle med en åre
- Å hente den ved å bruke reserveåra

Elevaktivitet:

* Hver elev prøver ut de 4 metodene.

Å fortøye båten

Tips: Å lære knuter kan varieres ved å bruke lakrissnorer!



Instruksjon:

- Å lære halvstikk
- Å lære pålestikk

Elevaktivitet:

* De lager halvstikk og pålestikk til de behersker knutene godt.



Sjøveisreglene ³

Roere er sjøens «myke trafikanter». De sitter med ryggen i fartsretningen i små spinkle båter, og er helt avhengige av at andre som bruker vannet tar hensyn til den som roer. Roeren selv må også gjøre sitt beste for å manøvrere båten slik at de ikke skaper fare eller sjenanse for andre.

I alle trange farvann, som f.eks. bukter, vikene, sund o.s.v. gjelder regelen om høyrekjøring, d.v.s. at man holder seg så nær som mulig den siden av farvannet man har på styrbord side.

En robåt som blir innhentet av en annen robåt skal vike, fortrinnsvis til høyre (styrbord) side.

Hvis man må endre kursen, så gjør det slik at det er helt tydelig for andre båter. Det er bedre å stoppe, bruke årene for å snu båten, og så begynne å ro igjen, enn mange småendringer. Usikkerhet og misforståelser om hvilken kurs du roer, kan føre til mange farlige situasjoner.

For å holde stø kurs, er det vanlig å ta seg ut siktemerker på land som man styrer etter. Roerne skal likevel snu hodet med jevne mellomrom for å kontrollere kursen. Siden roerne ferdes med ryggen i fartsretningen, har alle andre fritidsbåter vikeplikt for dem - også seilbåter. Men husk: Det er roeren som sitter i de minste og spinkleste båtene og vil komme dårligst ut av det i en kollisjon. Derfor gjør roeren alltid sitt ytterste for å unngå andre fartøyer, og sørger for å endre kursen i god tid før en farlig situasjon kan oppstå.

Som alle andre fritidsbåter har også roeren vikeplikt for nyttetraffikk. Dette betyr i praksis at man holder seg borte fra skipsleden der de større fartøyene går. Hvis man må krysse leden, er det viktig at vi holder spesiell utkikk etter næringsfartøyer, og sørger for å holde god avstand. Alle roere holder seg langt borte fra landingsområder for sjøfly.

Robåter bør ikke brukes etter mørkets frembrudd. Selv med en hvit lanterne er båtene vanskelige å se. Vær oppmerksomme på tussmørket - roerne har ofte inntrykk av at det er lysere enn det faktisk er.

Roere holder god avstand til land ved badestrender. Årebladene er tynne og skarpe, og vi kan lett komme til å skade folk som er ute å svømmer. Dersom det er lagt ut gule bøyer for å markere det beskyttede området rundt badestranden, sørger vi for å holde oss godt på utsiden av bøyene.

Sjøveisregler

Instruksjon:

- Når du møter en annen båt
- Når du krysser kurs med en annen båt

Elevaktivitet:

* De tre båtene prøver ut reglene i praksis. Elevene bytter på å ro.

³ Kilde: Fritt etter <http://www.roing.no/files/%7B551FF60C-4558-45F2-B379-B74AA534B1EF%7D.pdf>
Se også "Eliasklubbens sjøvettsregler: <http://www.nssr.no/eliasklubben/page?id=210>

Øvelser

Etter at elevene har innøvd de grunnleggende ferdigheter, er det på sin plass med noen øvelser og litt konkurranse. Dette er både motiverende i seg selv, og er videre en fin måte å øve mer på ferdighetene slik at de "sitter".

Øvelsene nedenfor har vi foreslått bl.a. med tanke på å ta "Ro-sertifikat"

Kapproing

Den første – og enkleste øvelsen kan være å ro om kapp. Denne øvelsen gir mulighet til å øve de grunnleggende ferdighetene i roing. Alt etter elevenes alder og ferdighetsnivå kan man ha en eller flere elever i båtene samtidig: Kapproing med par – to roere i hver båt. Øvelsen kan varieres med å *ro ut* og *hamle tilbake*.

Instruksjon:

- Ro oppmerket løype – f.eks rundt ei utlagt blåse og tilbake.

Elevaktivitet:

- * To båter mot hverandre
- * Ro på tid (én båt av gangen)



Presisjonsroing

Øvelse i å ta "me" og holde stø kurs. Det gjelder å treffe utlagt(e) markør(er). Eleven roer fra land mot oppgitt mål, skifter kurs – tar "me" – roer videre mot neste markør. Til sist gjelder det å holde stø kurs tilbake til målområdet/støa. Et tilleggsmoment kan være å variere mellom roing og hamling.

Åttetallsroing

Sett ut 2 blåser med ca 10 m mellomrom. La elevene ro i 8-tall rundt blåsene. Kan bytte på å ro/hamle. God trening av sving/360°

Instruksjon:

- Læreren instruerer på land: Bruk gjerne illustrasjon.

Elevaktivitet:

- * Ro på tid (én båt av gangen)
- * En eller to elever i hver båt

Ro- orientering

Eleven får utdelt kart over ro-området. Poster er på forhånd lagt ut og tegnet inn på kartet.

Trening i å ro/hammel/snu , ta "me", lese kart, fortøye båt, inn og utstigning av båt. Postene kan inneholde oppgaver om sjøvett/sjøveisregler/fakta om ro-båten, styringsled, knuter, vindskala, redningsutstyr og lignende.

NB. Ro orientering kan også brukes i andre fag, f.eks norsk, naturfag. Da får man oppfylt 3 ønsker på en gang: Roing, fysisk aktivitet og fag!

Instruksjon:

- Lærer orienterer om den aktuelle løypa, og (evt.) viser på kartet.
- Om å fortøye/belegge båten når de er på land og løser oppgavene ⁴

Elevaktivitet:

- * Vise at de forstår kart / løypa
- * Vise at de kan fortøye båten
- * Gjennomføre ro-løpet

Hente baller

10 baller kastes ut, og elevene skal ro og hente flest mulig. Kun elevene i båten.

Instruksjon:

- Båtene starter samtidig og fra samme sted. Ro på tid, eller første båt til mål går videre i cupen.

Elevaktivitet:

- * Elevene ror ut og henter ballene.
- * En eller to elever i hver båt

Sleping av båt

Elevene velger selv hvem som skal ro - begge i båten alene

Instruksjon:

- En båt sleper den/de andre.
- Hvem vinner? (Cup)

Elevaktivitet:

- * De tre båtene bindes sammen og den fremste drar de andre.
- * To og to båter festes med tau og de ror i motsatt retning.
- * Båt 1 mot båt 2 - Vinner mot Båt 3.
- * Fra A til B på tid, Cup.

Andre aktiviteter

Det er viktig å sysselsette de elevene som står på land, slik at de ikke blir gående ledig for lenge. Da er det fornuftig å tenke tverrfaglig, og utnytte mulighetene som nærområdet har å by på. Naturlige temaer kan være Livet i vannet/fjæra, KKO - Kart-Kompass-Orientering, Sjøveis- og sjøvettrsegler, Oppgaver om båtkultur - og oppgavene kan gjerne gjennomføres etter naturstimetoden.



Fisking

Fisking er jo selve grunnlaget for bruk av robåten i våre områder. Derfor mener vi at det er viktig å ta med en aktivitet som er knyttet til dette temaet. I tillegg er det lett å se de tverrfaglige aspektene ved temaet FISK.

Det kan være ulike vinklinger:

- Først fisk
- Størst fisk
- Mest fisk
- Å sløye og ta vare på fangsten

Instruksjon:

- Elevene får anvist fiskeplass – oppgi me
- Om fiskeredskaper som ligge i båten
- Presisering av oppgaven ...

Elevaktivitet:

- * Klargjør båt og utstyr
- * Ro ut og fiske
- * Ta vare på fangst og utstyr
- * Rengjøre båten

Noen "gamle" råd

- Binde tau mellom årelommene i passe mellomrom. Greit for de små.
- Binde tau over tollegaflene, så ikke årene faller ut av tollegangen. Greit for de små.
- Den voksne spenner i mot føttene til de som er så små at de ikke når spenntreet.
- Tau i båten fra land, hvis man er få lærere og har små uerfarne elever.
- Å lære knuter kan innlæres på en artig måte ved å bruke lakrissnorer!
- Alltid ha et opplegg for elevene på land!!! Her kan det legges inn mye om sjøvett/sjøveisregler/fakta om ro-båten. Styringsled, knuter, vindskala, redningsutstyr og lignende. Men også naturligvis naturfag (fjæra/elv/vann) eller andre fag.



Lag gjerne en koselig ramme om et ro-opplegg med felles måltid rundt bål/grilling og kakao.



På bildet ser vi elever fra 1. til 7. klasse ved Jektvik skole. Disse har gjennomgått grunnkurs i roing etter metodikken i dette heftet. Båtene ble tatt opp og lagt i opplag for vinteren, men elevene ser fram til å fortsette prosjektet til våren!

Ro-opplegget er utarbeidet på oppdrag fra Polarsirkelen Friluftsråd, og båtene er sponset av Nordlandsbanken og Polarsirkelen Friluftsråd.

Under en høytidelig seremoni har elevene navnet båtene. Og med Kongeparets besøk i kommunen i friskt minne, er det vel lett å forstå at navnevalget ble "Harald" og "Sonja".

Kilder:

Norges Roforbunds hjemmesider www.roing.no
"Roerkurs": Jan C. Roesnlund, Ped. Senter – Kristiansand 2000
"Roliv": Jan C. Roesnlund, Ped. Senter – Kristiansand 2000
AslakThorsen, rektor på Kragerø Maritime Leirskole

Ro-erfaringer i Mjølan barnehage

“Ro ro, ro din båt, ta din åre fatt”



Sommeren 2008 startet Mjølan barnehage opp med ro- opplæring for barna i alderen 3-6år.

Sted: Mjølanstranda/Rauvatnet/Langvatnet

MEN – hvorfor roing i barnehagealder?

Fysisk aktivitet:

I barnehagesammenheng har vi mye fysisk aktivitet. Barna er i stadig bevegelse både ute og inne, der barna spesielt utendørs blir stilt på nye prøver hver dag.. Det kan være 1 – åringen som prøver å komme seg til topps i akebakken og lignende. Det kreves en motorisk ”kompetanse , koordinasjon og en fysikk (muskelstyrke) for å komme seg opp bakken.

Dette var hovedutfordringen til barna som skulle lære seg å ro, samt selve bevegelsen fra senking av årer til skyving av vann.

De første dagene vi holdt på med ro – aktiviteten satt det alltid en voksen sammen med barnet. Dvs den voksne holdt fatt i årene sammen med barnet.. Men vi så nokså raskt at dette var en lite egnet metode. Fordi når vi trakk oss tilbake, og barnet skulle prøve selv, var ikke koordinasjon, styrke eller tyngepunkt i ro bevegelsen tilstede.

Vi bestemte oss derfor å la barna få prøve alene fra starten av.

Vi festet et langt tau i baugen på båten og festet den andre enden av tauet i et spyd som var festet ned i sanden i fjæra..

Barnet ble så sendt ut på ”rotur”

Etter kort tid så vi at dette ble mye bedre for barna.

Konklusjon: Barna må/bør finne ut av ro –teknikken selv. De må gis muligheten til å ballansere årer, samt koordinere bevegelsen.

Dette ble vanskelig når en voksen skulle gjøre dette ”for barnet”

Mestringsopplevelsen:

Vi vet alle hva det vil si å få til noe vi har strebet med. Å lære seg å ro er nettopp en slik aktivitet/bevegelse som krever øvelse og atter øvelse. Jeg vil sammenligne bevegelsen med det å lære seg å sykle.

En må ha en hvis styrke, og ikke minst en koordinert bevegelse.

Barna som etter hvert knekte denne koden, viste en veldig entusiasme, stolthet, og ville jo selvfølgelig aldri komme på land..

Denne mestringsopplevelsen er noe gull verdt, og spesielt ved at barnet har knekt koden helt alene..

Ronny Solvoll

Mjølan bhg

19 øvelser for å bli en god roer

1. Å lære om sikkerhetsutstyr

Instruksjon:

- Ta på flytevest
- Sjekke at det er øsekar og ekstra åre i båten.

Elevaktivitet:

- * Elevene tar på vest

2. Å gå om bord i robåten

Instruksjon:

- Robåten er mest mulig stabilisert (mot kai, stein, en holder båten el.a)
- Gå midt i båten. Kun en av gangen. Den som skal sitte bakerst går først.

Elevaktivitet:

- En går om bord av gangen

3. Å skyve båten fra med åra

Instruksjon:

- * Snu åra - skyv fra bunnen til båten flyter

Elevaktivitet:

- * Elevene forsøker

4. Å bytte plass i båten

Instruksjon:

- En røyser seg av gangen

Elevaktivitet:

- * Elevene bytter plass

5. Å ro

Instruksjon:

- Hvordan holde i årene?
- Hvis årene knirker kan de vætes i vannet litt.
- Sitte- og fotstilling
- Bruk av mage - og ryggmusklene: ikke bruk armene
- Ikke vri på handleddene
- Å bevege årene

Elevaktivitet:

- De ror til de behersker teknikken. Så bytter de.
- Lærer kan sitte foran eleven og holde i årene sammen med eleven helt til eleven selv behersker robevegelsen.

6. Å hamle
Instruksjon:
• Å bevege årene
Elevaktivitet:
* De hamler til de behersker teknikken. Så bytter de.
* Lærer kan sitte foran eleven og holde i årene sammen med eleven helt til eleven selv behersker hamlebevegelsen.
7. Å stoppe båten
Instruksjon:
• Stoppe båten ved å sette årene ned i vannet og holde de i ro
• Stoppe båten ved å hamle (eventuelt ro hvis du hamler)
Elevaktivitet:
• Eleven ror og så prøver han/hun å stoppe båten på de to måtene
• Eleven hamler og så prøver han/hun å stoppe båten på de to måtene
8. Å svinge når man ror eller hamler
Instruksjon:
• Å svinge ved å ta litt mer i med en hand
• Å svinge ved å ro/hamle med en åre og ta den andre opp
• Å svinge ved å ro/hamle med en åre og stryke med den andre
• Å svinge ved å ro/hamle med en åre og gjøre motsatt med den andre
Elevaktivitet:
• Elevene ror og prøver ut de 4 måtene å svinge på
• Eleven hamler og prøver ut de 4 måtene å svinge på
9. Å snu båten 360grader
Instruksjon:
• Å hamle med en åre og ro med den andre
Elevaktivitet:
* De snur båten til de behersker teknikken. Så bytter de.
10. Å ro i rett strekning
Instruksjon:
• Å sikte /ta me. Sikt i bauen mot et punkt i land. Hold kursen.
• Å se seg bakover/over skuldra
Elevaktivitet:
* De ror til de behersker teknikken. Så bytter de.
11. Å miste en åre
Instruksjon:
• Fange den tilbake med en åre
• Hente den ved å ro med en åre/bytte side
• Å hente den ved å padle med en åre
• Å hente den ved å bruke reserveåra
Elevaktivitet:
* Hver elev prøver ut de 4 metodene.

- 12 Sjøvettsreglene
Instruksjon:
* Når du møter en annen båt (vik til høyre)
* Når du krysser kurs med en annen båt (vik bak)
Elevaktivitet:
* De tre båtene prøver ut reglene i praksis. Elevene bytter på å ro.
- 13 Å trimme båten
Instruksjon:
* Ved vind er det viktig å trimme båten. Bruk stein eller vannkanner.
Tung last framme hvis det er motvind.
Tung last bak hvis det er medvind
Lik last hvis det er sidevind
Elevaktivitet:
* Elevene prøver ut hvordan det er å ro med tung last bak og foran i vind.
- 14 Å ro stille
Instruksjon:
* Det er viktig å kunne ro stille når man fisker (fluefiske, dorg, sluk osv)
Elevaktivitet:
* Eleven prøver å ro stå stille de kan. Minst mulig bølger og lyder.
- 15 Å hive opp åra og legge de i båten
Instruksjon:
* Lærer viser eller forteller hvordan åra skal løftes rett opp- armene strekkes fram – årene legges på kanten – armene strekkes bak og årene trekkes inn.
Dette for å hindre at åra brekkes mot kai o.a.
Elevaktivitet:
* Elevene prøver ut dette.
- 16 Slepeaktiviteter
Felles instruksjon:
• En båt sleper den/de andre.
Elevaktivitet:
• De tre båtene bindes sammen og den fremste drar de andre.
Felles instruksjon:
• To og to båter festes med tau og de ror i motsatt retning.
Hvem vinner? (Cup)
Elevaktivitet: (elevene velger selv hvem som skal ro - begge i båten alene)
• Båt 1 mot båt 2
• Vinner mot Båt 3.
- 17 Øvelser/konkurranser
Instruksjon:
A. Hente baller (10 baller kastes ut – ro og hente flest mulig)
Elevaktivitet:
Båtene starter samtidig og fra samme sted. Kun elevene i båten.

B. Fra A til B på tid, Cup.

Elevaktivitet:

Båtene starter samtid og på "strek".
Elevene velger selv hvem som skal ro.
Første båt til mål går videre i cupen.

18. Øvelse/lek:

Instruksjon:

Et strekkbart tau på 20-30 meter festes i land og bak i båten.
Tauen ros ut så langt roeren makter. Da slipper roeren årene og båten
trekkes til land av tauet

Elevaktivitet:

Elevene prøver ut øvelsen

19. Å fortøye båten

Instruksjon: På land.

* Å lære pålestikk. Vise og fortelle eventyret om prinsessa som bøyer seg mot vannet og opp av vannet kommer slangen. Slangen slynger seg rundt prinsessa og vil dra henne ned i vannet. Prinsessa stritter imot og knuten er ferdig.

Elevaktivitet:

De lager pålestikk til de behersker knuten godt.



Polarsirkelen friluftsråd og Rana Plast As har startet et samarbeid for å utvikle en robåt i plast. Målet er å skape en mest mulig vedlikeholdsfri og lett båt som kan brukes av barn, unge og voksne for lek, læring, høsting og roing. Det tas sikte å få båten klar for salg høsten 2009. Båten skal bygge på lokale båtbyggertradisjoner.

Ønsker du informasjon om båten kan du kontakte Polarsirkelen friluftsråd på telefon 91 77 87 67 eller Rana Plast på telefon 75193300 (eller e-post post@rana-plast.no)





Grafisk produksjon: Xpresstrykk as • Mo i Rana 2009

Å drive friluftsliv på vann og hav krever kunnskap og ferdigheter. Det er derfor viktig at barn og unge får denne kunnskapen. Sentralt står opplæring i basisferdigheten i det å ro. Dette er en kunnskap som inngikk som en naturlig del av tidligere tiders grunnopplæring gitt av familien. I dag er det ikke en selvfølge at alle barn lærer å ro. Et mer systematisk arbeid må kanskje iverksettes. Dette heftet er ment som et hjelpemiddel for lærere og andre voksne som ønsker å lære barn å ro.

Sjekk www.turbruk.org

Dette er en nettbasert turbok med omlag 700 søkbare turmuligheter i Hattfjelldal, Hemnes, Rana, Nesna, Lurøy, Rødøy og Træna. Her er også en oversikt over steder å ro.



Moveien 24, 8700 Nesna
Tlf. 75 06 70 44 / 91 77 87 67
E-post: knut.berntsen@friluftsradet.no
www.friluftsrad.no/polarsirkelen/

Dette heftet er utgitt med økonomisk støtte fra Sparebank 1 Nord-Norge.

