

Velkommen til Koldkær svømmehal. 2013-2014.
Vi starter Fredag d. 25.10-2013. Kl. 16.00 – 17.30
Vi slutter Fredag d. 04.04.2014

I år, er der 14. der har livredder prøve, og det giver mere tryk. Når du kommer meld dig til livredderen, husk at sige farvel. Vi har svømmehallen fra Kl. 16.00 til Ca.17.30 Husk begge baderum skal rengøres med gulvskraber, og affald samles op. Det er en af betingelserne for at vi har svømmehallen Hallen er lukket uge.: **52-01-07-08.**

Mit udgangspunkt er, at vi mødes med et ret stort spænd af forudsætninger og forventninger, til hvad der skal læres - derfor giver det bedst mening at i deltagerne selv levere drivkraften til hvad der skal øves, også laver vi små grupper, som øver sammen, på hvert sit emne.

Som forberedelse til første gang i Koldkær, vil det derfor være rigtig godt, hvis alle deltagere beskriver deres personlige mål og hvad de gerne vil opnå, med forløbet. (bare for sig selv, det er ikke noget som skal "afleveres", gerne med et par ord på en lap papir).

Vi vil gerne være "guider" på at få forløbet til at køre, og byde ind med ideer og tips til teknik, og være med til at samle trådene så i, husker hvad de har lært, således at, vi er ikke forestår som "skolelæreren" der står foran hele flokken og underviser i timer, i streg.

Herunder en stribe ideer til hvad vi kan tage fat på – tag det som en meget vejledende oversigt, der kan udvides og tilpasses til hvad deltagerne har brug for. Svømning, dykning, bjergning og leg er en god opvarmning.

Begyndere:

1. Vandtilvænning - leg med kajakken i vandet
2. Wet-exit med spraydeck på
3. Intro til redninger: Makkerredning og selvredning.

Øvede:

0. Lære fra sig til nybegynderne
1. Repetere EPP2-redninger: Makkerredning og selvredning m/ paddlefloat.
2. Variationer over makker redninger
 - * aktiv person i vandet (hjælper med at tømme kajakken)
 - * stigning opstigning
 - * redning af bevidstløs roer
 - * begge roere i vandet
 - * massekæntning
 - * hands of god
3. Variationer over selvredning
 - * cowboy redning
 - * reentry and roll (hvis rul virker)
4. Rulletræning
 - * hoftekip
 - * flyde - sculling for support.
 - * kroppens bevægelse gennem vandet
 - * pagajens bevægelse gennem vandet
 - * brug af videokamera til at se sig selv træne

Med venlig hilsen.

Gert Bach.

Tlf.50.711.611.