

ESKIMÅSVÄNG

**Kajak &
Kanadensare**



Övningsbank

Soizick Lidström



Copyright: Faluklubben 2007
www.faluklubben.se

Inledning



En eskimåsväng är lätt att lära sig och väldigt nyttig.

Kan man den så öppnas nya världar i forspaddling, havspaddling, kanotpolo mm. När du vet att du alltid kommer upp om du går runt, blir du mycket tryggare och därmed en säkrare kanotist.

Alla kan bli eskimåsvängsledare! En ungdom, en förälder mm - alla kan använda övningarna i denna häfte och man behöver inte kunna själv eskimåsväng för att lära andra.

Alla kan lära sig eskimåsväng! Det finns ingen åldersgräns uppåt eller nedåt. 10/12 år är en lämplig ålder för ungdomar för att börja eskimåsvängsträning. I denna ålder är de flesta ungdomarna simkunniga och har en utvecklad grundläggande motorik. Äldre ungdomar lär sig rörelsen lättare.

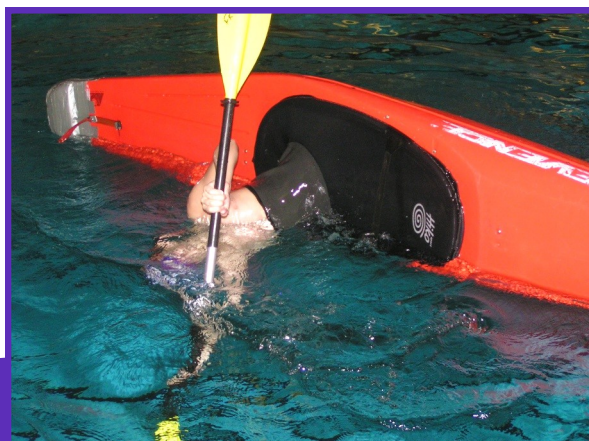
Lärningsprocessen varierar från person till person och det finns inte en "rätt" metod för att lära sig eskimåsväng. Om en person har svårigheter, bör ledaren föreslå varierande övningar och plötsligt sitter eskimåsvängen!

Man ska lyckas med varje övning ! Känslan av succé ökar motivationen för att fortsätta öva. Två mallar i slutet av pärmen hjälper ledaren att skapa sina egna övningar och förbereda en kurs.

Trevlig paddling
och lycka till med eskimåsvängsträningen!

Soizick Lidström

Foto:
Soizick Lidström - Robin Sundberg (omslag)



FALU KANOTKLUBB

Holmvägen 2
791 47 Falun

Tel: 076 - 815 88 77

falukanotklubb@hotmail.com

www.falukanotklubb.se

Innehållsförteckning

Viktiga punkter om svängen	4
Utrustning och pedagogiskt material	5
Nyborjare: övningar 1-9	6-14
Avancerad: övningar 1-7	15-22
Expert: övningar 1-8	23-30
Kanadensare	31
Övningar i fors klass 1-2	37
Övningsmall	39
Kursmall	40
Innehåll Eskimåsvängspass	41



Viktiga punkter om svängen

Trygg att gå runt och orientering

För att lära sig eskimåsväng behöver man vara trygg i vattnet. Rädslan att gå runt, rädslan att ha huvudet under vattnet mm hindrar inlärningsprocessen. Dessutom förlorar man orientering när man ligger upp och ner i en kajak. Övningar "nybörjare nr 1-7" skapar trygghet och hjälper att orientera sig. Använd gärna mycket tid omkring dessa övningar - det hjälper till mycket i utvecklingen.

Rotation av kanoten

En eskimåsväng lyckas mycket lättare när man snabbt rotera kajaken med höfterna och det "rätta" knäet (se bild nedan). Övningar "nybörjare nr 8-9" och "avancerad nr 1-3" hjälper att känna rörelsen. För personer med en viss nivå, är övningen "expert nr 1" ett sätt att förbättra tekniken.

Stötta

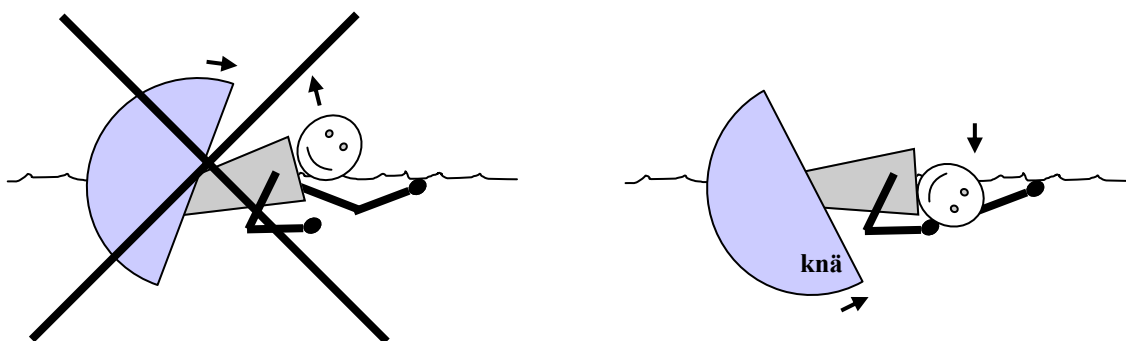
Vill du undvika välta? Vill du klara din eskimåsväng varje gång? Då ska du lära dig att stötta med paddeln. Du läser mer i övningarna "avancerad nr 6-7".

Rätt vinkel för bladet

Vinkeln som bladet har när man startar en eskimåsväng är en nyckel till succé. Ett tips när man ligger upp och ner är att plaska med bladet på vattenytan och vinkla handleden bakåt lite grann. Bladet skär då vattnet som flygplanets vingar i luften. Läs mer i övningarna "avancerad nr 4-5".

Huvudet sist !

Ett vanligt misstag är att vilja lyfta huvudet innan man har roterat kanoten. Detta blockerar kanotens rotation och man ramlar ner i vattnet igen (se bild nedan). Ett tips är att titta på paddelbladet under hela rörelsen. Öva med övningarna "avancerad nr 4-5, 8".



Utrustning och pedagogiskt material

Kanoter

Kanoten har en viktig roll i inlärningsprocessen. Den ska passa kanotistens storlek och vara i gott skick (inte trasig, inte läcka, mm). Bra knästöd är viktigt när man gör eskimåsväng. Kontrollera att de sitter fast och att de inte skadar knäna.

Förutom knästöd har fotstöd och ryggstöd en viktig betydelse för att sitta rätt och bekvämt.

Slalomkajaker och polokajaker som är smala kan vara lättare att använda i början. För att vidare utveckla sin teknik kan man prova med havskajaker, slalomkanadensare (C1, C2), störtloppskajaker mm.

Paddlar

Testa gärna olika modeller och storlekar av paddlar (kajakpaddel, kanadensarpaddel, olika former och storlek på bladet, olika längd, mm).

Kapell

Kapell i neopren är tätare än i plast, vilket underlättar träningen. Observera att det finns olika storlek på sittbrunnen (T3, T4, C1, K1, mm) och på midjemått (65-90 cm).



Hjälpmedel för att vara under vattnet

Vatten i näsan och ögon som svider försvårar undervisningen och kan skapa panik. Cyklop är ett bra hjälpmedel. Simglasögon och näsklämma är också en bra lösning. Så småningom när man känner sig tryggare, bör man vänja sig att rolla utan.

Andra hjälpmedel

Bladet som skär fel i vattnet är ett vanligt problem. En simplatta fäst på bladet kan vara värt att testa.

Endast din fantasi begränsar ditt val av pedagogiska hjälpmedel !

Mål :

- vända frivilligt
- kunna stanna upp-och-ner och öka tiden under vattnet

Instruktioner : " Dina händer ligger på sidan av kanoten. Du välter och när jag knakar på kanoten lämnar du den och simmar lugn mot kanten. "

Utvärderingskriterier :

- signalen respekteras
- eleven är lugn när hans huvud når vattenytan

Variabel :

- öka tiden under vattnet (5, 10, 15 sekunder, mm)
- variera signalen för att lämna kanoten (ljud mot kanoten, tecken med händerna)
- byta sida för att vända (vänster - höger)
- eleven knakar själv på kanoten med händerna, när han hänger upp och ner.

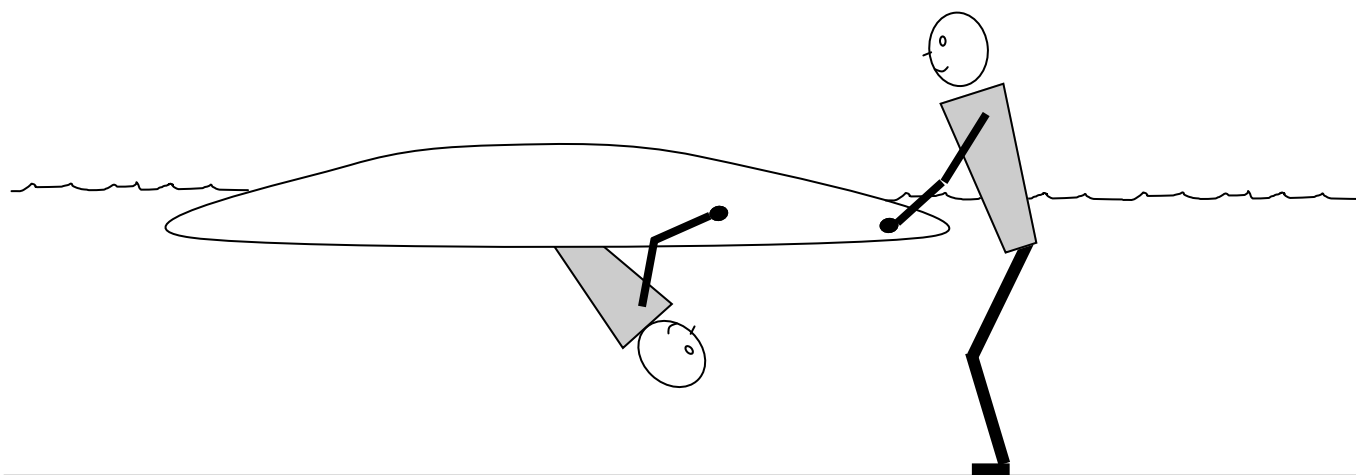
Kommentarer :

Eleven kan sitta i två positioner i kanoten :

- böjda knä mot bröstet (om han/hon är rädd)
- benen inne i kanoten i normal position.

Eleven har inget kapell.

Cyklop eller glasögon hjälper eleven att orientera sig. Näsklämma är också ett bra hjälpmedel för att undvika vatten i näsan.



Mål : kunna sätta sig i en kajak på djupt vatten, efter att man har vält.

Instruktioner : " Vält och vänd sedan snabbt tillbaka kajaken så att den inte tar in för mycket vatten. Dra dig upp på aktern av kajaken och sätta dig i igen. "

Utvärderingskriterier :

- eleven lyckas sätta sig i kajaken
- eleven är snabbare och mer precis varje gång han/hon gör övningen
- kajaken har inte mycket vatten inne

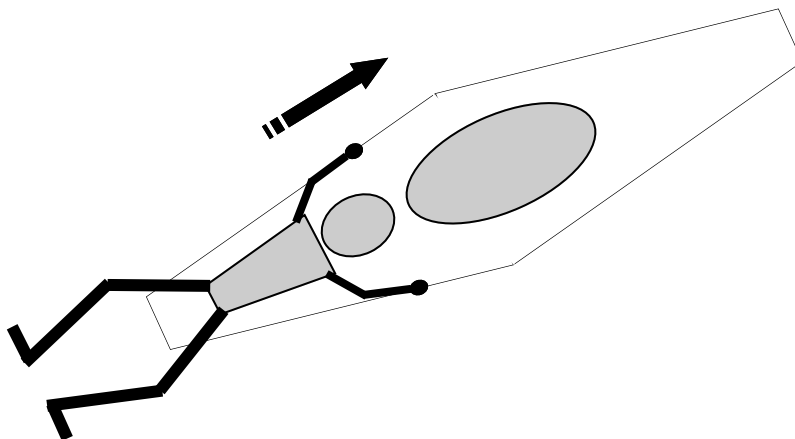
Variabel :

Testa med olika typer av kanoter, även tvåmanskanadensare (slalom, havskajaker, störtlopp mm)

Kommentarer :

Inget kapell.

Kanoterna har flytsäckar, så att de inte sjunker.



Mål : kunna ta bort kapellet med sina händer, efter att man har vält.

Instruktioner : " Du välter och ligger upp och ner. Du räknar till fem, tar bort kapellet med dina händer, lämnar kanoten och simmar lugnt mot vattenytan."

Utvärderingskriterier :

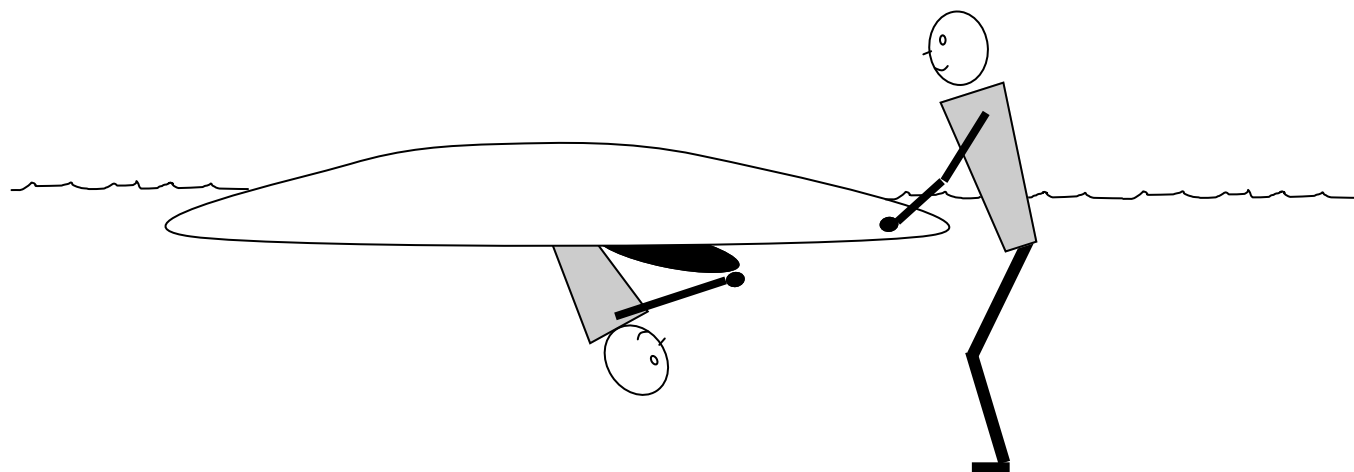
- manövern genomförs i lugn och ro, dvs. att kanoten rörs inte på sig så mycket.
- eleven är lugn när hans huvud når vattenytan

Variabel :

- öka tiden under vattnet (5, 10, 15 sekunder, mm)
- variera signalen för att lämna kanoten (ljud mot kanoten, tecken med händerna)
- byta sida för att välla (vänster - höger)
- elevens händer ligger: på kapellet, på sidan av kanoten, bakom ryggen, på huvudet, mm

Kommentarer :

Cyklop eller glasögon hjälper eleven att orientera sig. Näsklämma är också ett bra hjälpmedel för att undvika vatten i näsan.



Mål : orientera sig när man hänger upp och ner.

Instruktioner : " Rör kroppen så långt framåt och bakåt du kan, när du hänger upp och ner. "

Utvärderingskriterier :

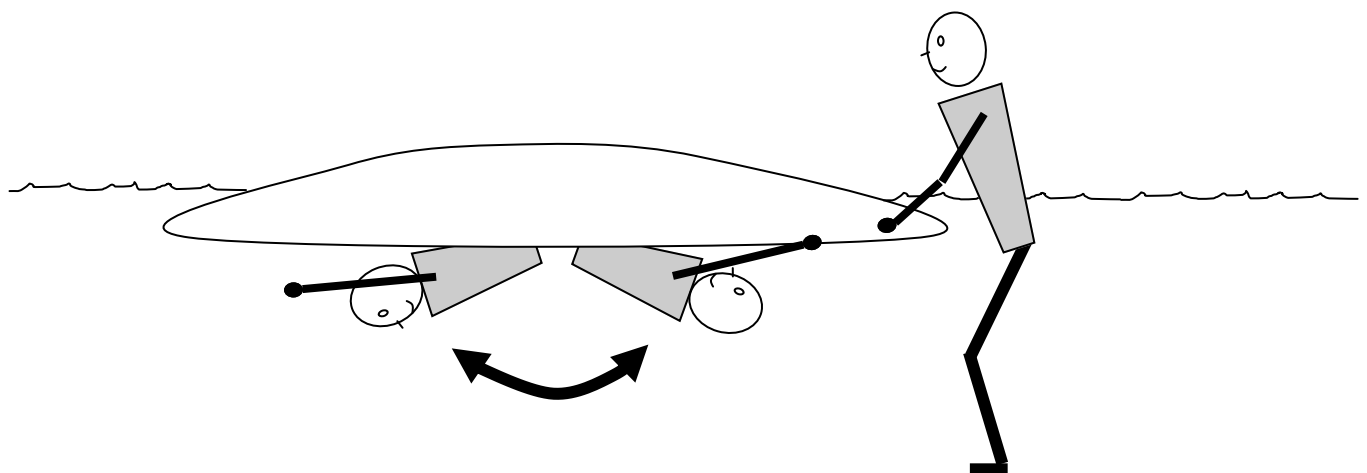
- eleven rör kroppen bakåt och framåt i lugn och ro

Variabel :

- med eller utan kapell
- i en liten bassäng kan eleven prova att hämta saker som ligger på botten
- händerna kan promenera längs kanoten, fram och tillbaka
- klappa på händerna utanför vattenyta på en sida. Byta vänster och höger.

Kommentarer :

Cyklop eller glasögon hjälper eleven att orientera sig. Näsklämma är också ett bra hjälpmedel för att undvika vatten i näsan.



Mål : kunna stanna i kanoten när två personer välter upp dig.

Instruktioner : " Sätt på kapellet. Du välter, håller i kanoten med armarna och vänta. Vi ska vända upp dig!"

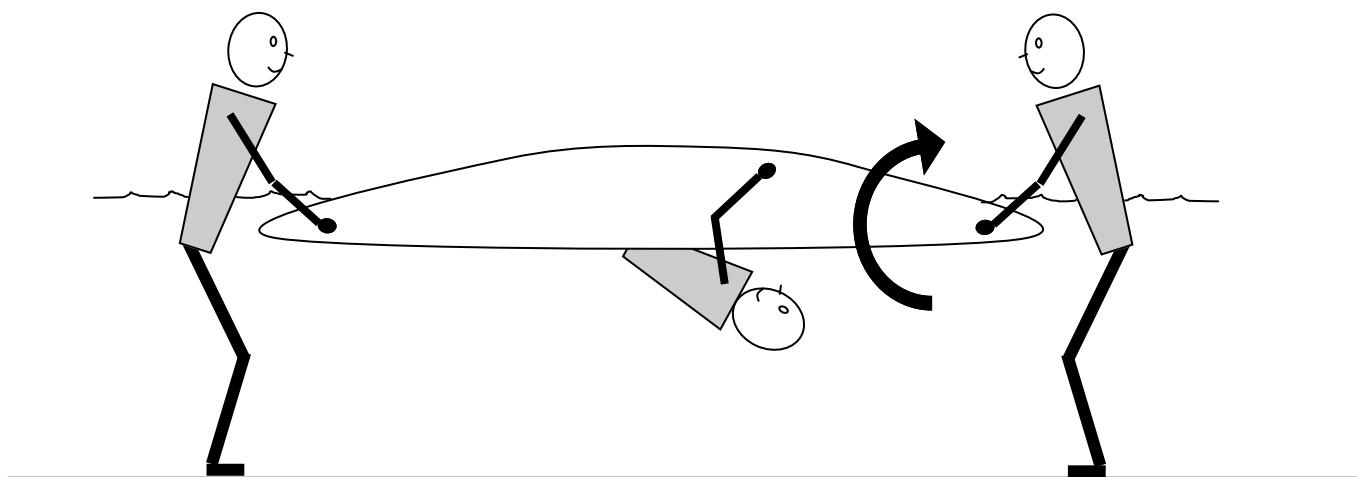
Utvärderingskriterier :

- eleven stannar i kanoten när man välter honom/henne.

Variabel :

- ändra sida där man välter och kommer upp
- göra flera varv och fortsätta stanna i kanoten
- med eller utan cyklop / näsklämma / glasögon

Kommentarer :



Mål : kunna orientera sig under vattnet och sätta sig igen i kanoten.

Instruktioner : " Vält och ta bort kapellet. Du andas inne i sitsbrunnen och sätter sedan dig igen i kanoten. Klappa med händerna på kanoten när du är klar."

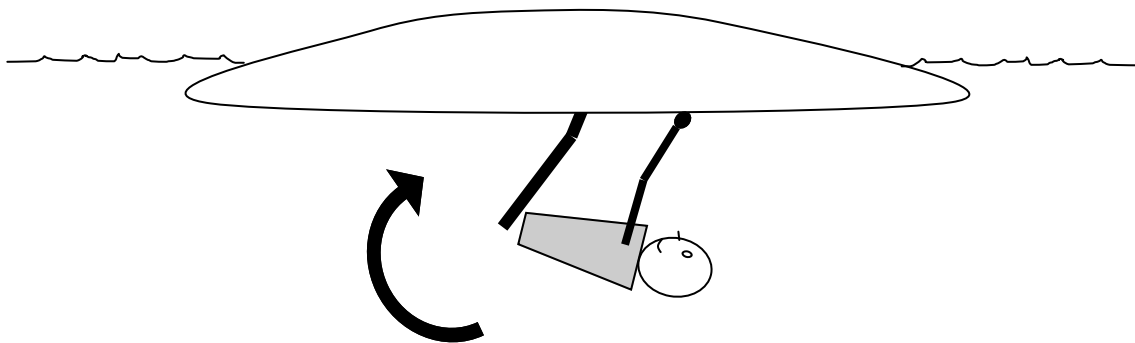
Utvärderingskriterier :

- eleven lyckas sitta i kanoten som ligger upp och ner
- allt genomförs i lugn och ro

Variabel :

- med eller utan cyklop / näsklämma / glasögon
- lättare: simma in i kanoten som redan hänger upp och ner.
- två elever välter tillsammans och byter kajak under vatten. De andas inne i kano-terna.

Kommentarer :



Mål :

kunna genomföra rörelser under vattnet när man hänger upp och ner i en kajak.

Instruktioner : Välta, leta efter sakerna som flyter på vattenyta, hämta dem och överföra dem till andra sidan av kanoten.

Utvärderingskriterier :

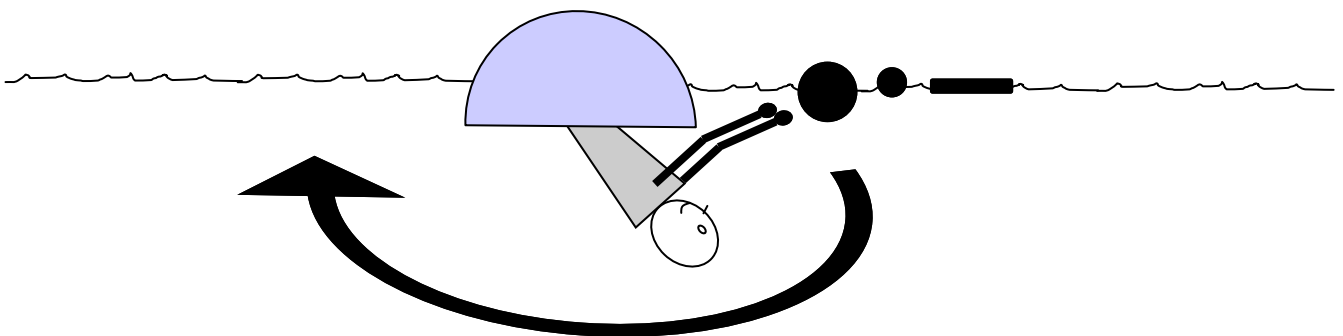
- eleven hittar alla saker som flyter
- rörelserna är exakta och genomförs ganska snabbt

Variabel :

- sakerna som flyter finns på vattenyta innan eller efter att eleven har vält
- öka småningom antal saker (bollar med olika storlek, simplattor, mm)
- med eller utan cyklop / näsklämma / glasögon

Kommentarer :

Sakerna som flyter finns på vänster, på höger, fram och bak.



Mål : kunna röra kanoten med höft och knä, med ett stadigt stöd.

Instruktioner : " Dina händer hänger mot kanten och du provar att rotera kanoten flera gånger. Händerna hålls på samma plats. Ansiktet och axlarna är under vattnet och du tittar mot botten."

Utvärderingskriterier :

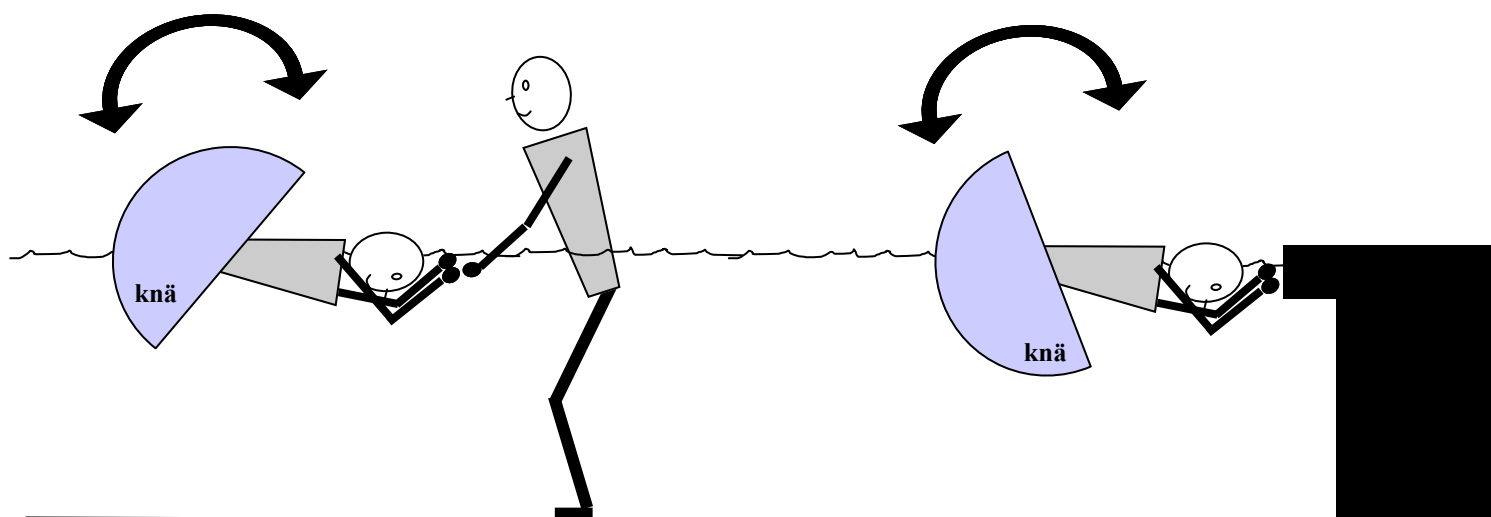
- eleven använder den "rätta" knäet och höfterna för att rotera kanoten
- huvudet, händerna och axlarna står nästan stilla

Variabel :

Stödet kan variera: ledarens händer eller olika saker som ledaren håller (simplatta, paddel, mm)

Kommentarer :

- Ledare informerar att INTE trycka för hårt. Säg t.ex. att eleven har två okokta ägg i händerna som inte ska krossas.
- Stödet ska ligga nära vattenytan.
- Eleven använder ett kapell.
- Cyklop / näsklämma / simglasögon underlättar övningen.



Mål : kunna välta frivilligt och rotera kanoten med händerna mot ett stadigt stöd.

Instruktioner : " Du välter frivilligt på en sida och hämtar kanten på andra sidan med dina händer. Sedan använder du knäet och dina höften för att rotera kajaken (se övningen nr 8). Du tittar mot botten så länge så möjligt, så att huvudet kommer sist."

OBS! Rotationen av kajaken ska vara snabbt och i en enda rörelse.

Utvärderingskriterier :

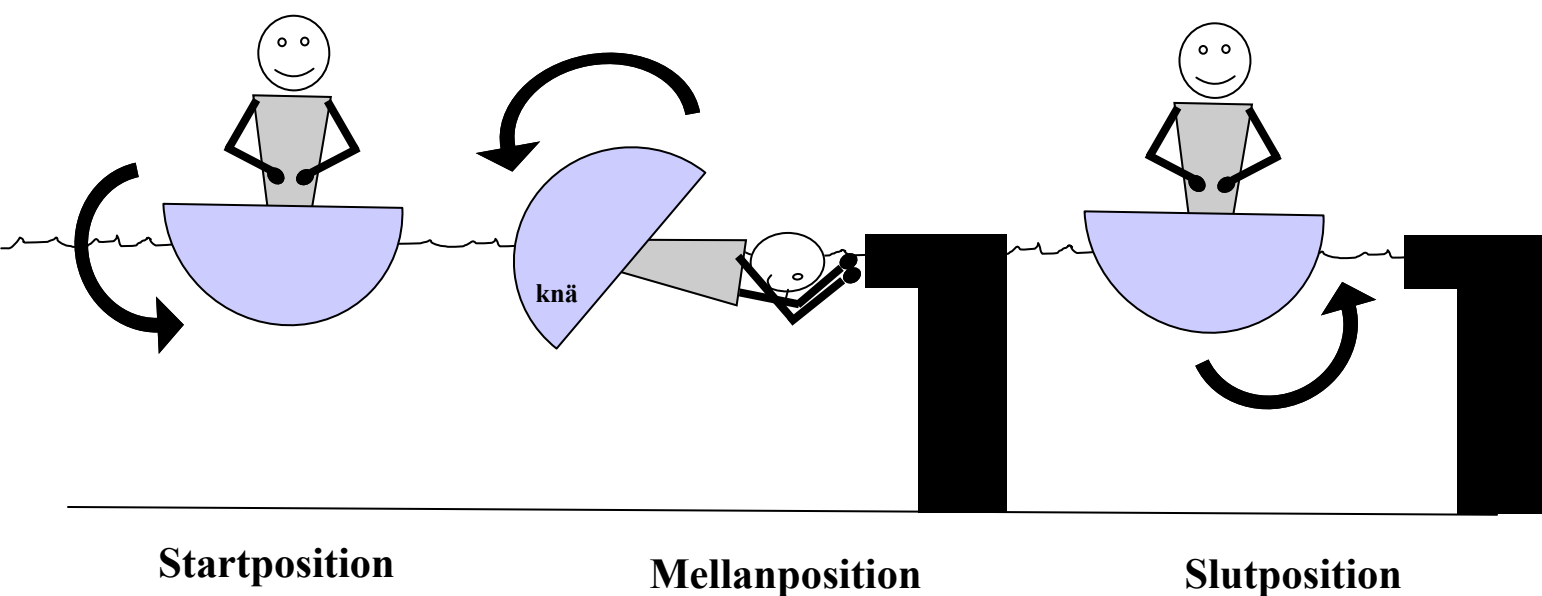
- eleven lyckas rotera kajaken och komma upp
- rotationen av kajaken är snabb och effektiv

Variabel :

Stödet kan variera: ledarens händer eller olika saker som ledaren håller (simplatta, paddel, mm)

Kommentarer :

- Ledare informerar att INTE trycka för hårt. Säg t.ex. att eleven har två okokta ägg i händerna som inte ska krossas.
- Stödet ska ligga nära vattenytan.
- Eleven använder ett kapell.
- Cyklop / näsklämma / simglasögon underlättar övningen.



Mål : kunna välta frivilligt och rotera kanoten med händerna mot ett ostadigt stöd.

Instruktioner : " Du välter frivilligt på en sida och hämtar spetsen av en kajak på andra sidan med dina händer. Sedan använder du knäet och dina höften för att rotera kajaken (se övningen nybörjare nr 8). Du tittar mot botten så länge så möjligt, så att huvudet kommer sist."

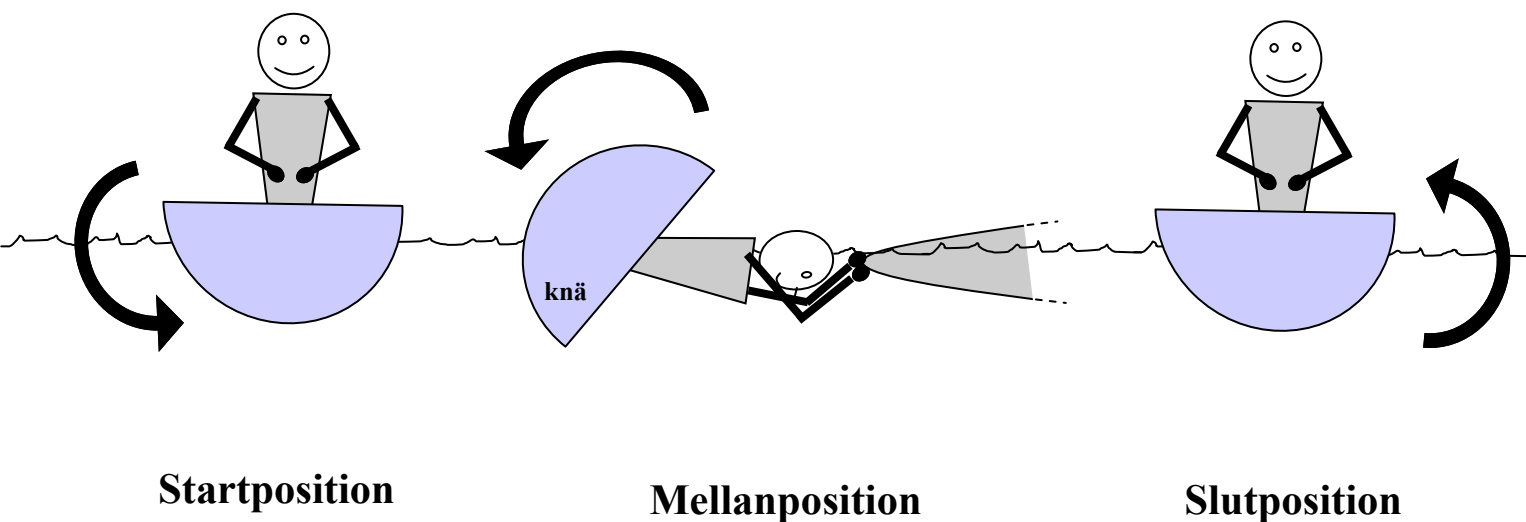
OBS! Rotationen av kajaken ska vara snabbt och i en enda rörelse.

Utvärderingskriterier :

- eleven lyckas rotera kajaken och komma upp
- spetsen av den andra kajaken trycks inte så mycket ner mot botten
- rotationen av kajaken är snabb och effektiv

Kommentarer :

- Ledare informerar att INTE trycka för hårt på spetsen av den andra kajaken. Säg t.ex. att eleven har två okokta ägg i händerna som inte ska krossas.
- Eleven använder ett kapell.
- Cyklop / näsklämma / simglasögon underlättar övningen.



Mål : kunna vänta upp och ner med händerna utanför vatten och vända upp igen mot kajaken av en kamrat.

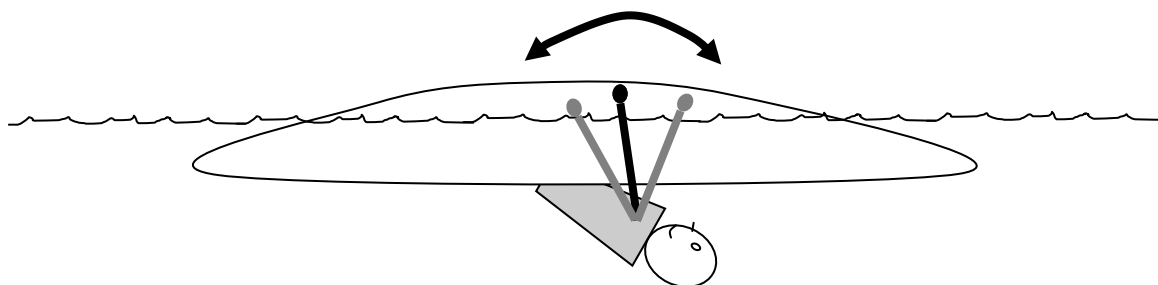
Instruktioner : " Du välter och väntar med händerna utanför vatten. Du rör händerna framåt och bakåt. En person kommer med sin kajak. Du hämtar spetsen av kajaken med dina händer. Sedan använder du knäet och dina höften för att vända upp igen."

Utvärderingskriterier :

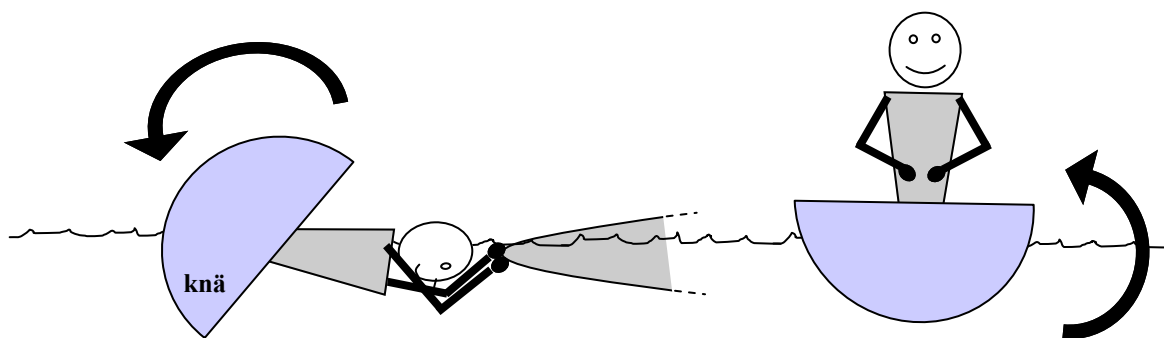
- eleven stannar lugnt upp och ner och rör händerna framåt och bakåt
- eleven vänder upp igen lugnt och med full kontroll

Kommentarer :

- Eleven använder ett kapell.
- Cyklop / näsklämma / simglasögon underlättar övningen.



Startposition



Mellanposition

Slutposition

Mål : kunna rotera kanoten med höfterna och det "rätta" knäet, med händerna mot ett rörligt stöd.

Instruktioner : " Du välter och håller en simplatta på vattenytan. Kroppen är utsträckt och du tittar på botten. Roterar kanoten flera gånger med det "rätta" knäet med huvudet fortfarande i vattnet. När rörelsen känns bra, prov att komma upp med simplattan. "

OBS! När simplattan är längre bort från kajaken, är det lättare att vända upp.

Utvärderingskriterier :

- kanoten rotera först med en snabbt rörelse av höfterna och det "rätta" knäet.
- blicken följer simplattan, så att huvudet kommer sist från vattnet
- eleven lyckas göra ett halv varv och komma upp

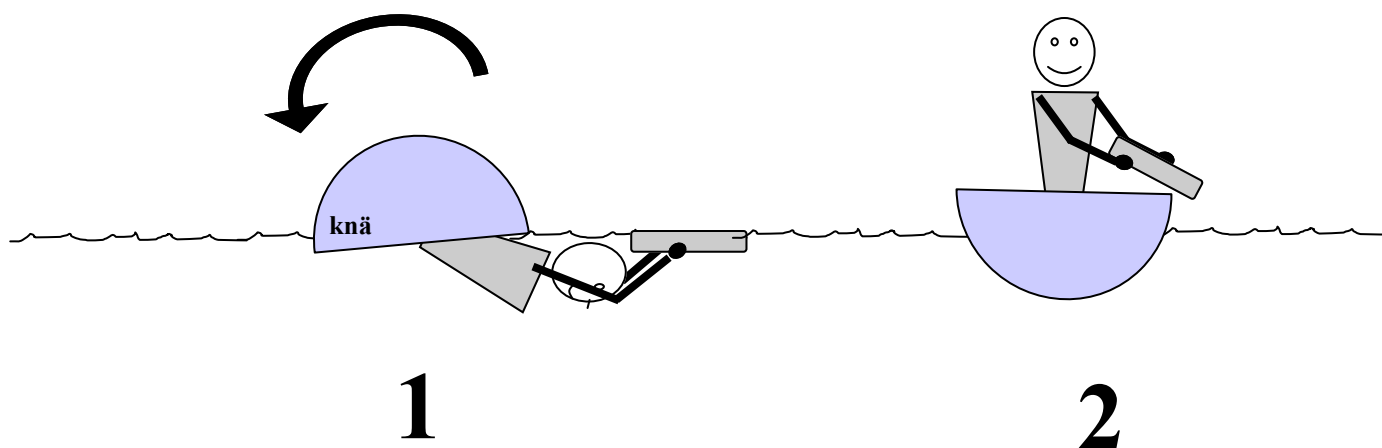
Variabel :

- Genomföra övningen på båda sidor (vänster - höger)
- Välta på en sida och rotera på den andra sidan, så att kanoten gör en helt varv.
- Minska storleken av simplattan

Kommentarer :

Eleven håller simplatta på den längsta sidan.

Övningen genomförs med kapell. Cyklop eller näsklämma kan vara till hjälp.



Mål :

- känna rörelsen av paddeln när man gör en eskimåsväng
- känna vinkeln av bladet som behövs för en eskimåsväng.

Instruktioner : " Du välter med paddel liggande åt en sida av kanoten och väntar. Jag drar långsamt din paddel och gör rörelsen som paddeln ska göra när du gör en eskimåsväng. Du stannar ca 3 sekunder med paddeln som gör en vinkelrätt med kanoten. Sedan simmar du med kanoten och du välter upp igen mot kanten ."

OBS! Om deltagaren slår tummen mot kajaken, kan ledaren be honom/henne att trycka lite grann paddeln mot himlen.

Utvärderingskriterier :

- eleven slappnar av och lämnar ledaren dra paddeln
- eleven har huvudet i vattnet under övningen
- eleven stannar ca 3 sekunder med paddeln som gör en vinkelrätt med kanoten

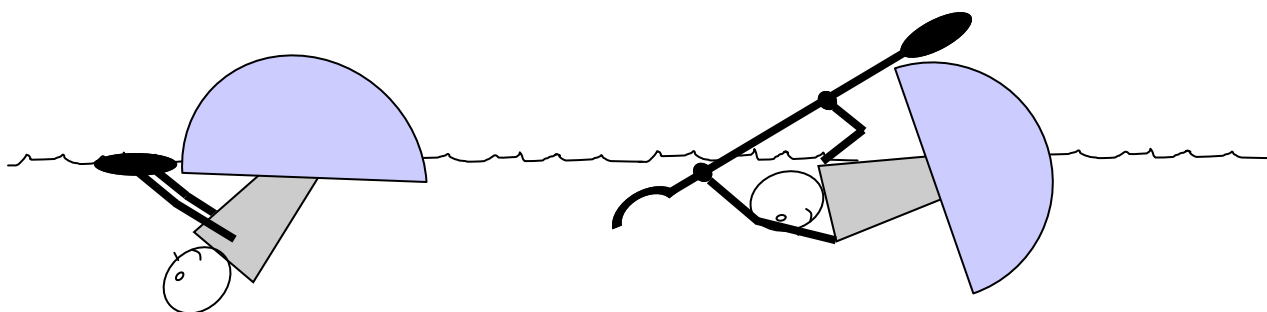
Variabel :

- eleven gör rörelsen själv, långsamt

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Cyklop eller näsklämma kan vara till hjälp.

OBS ! Ledaren visar vinkeln för bladet som passar en eskimåsväng. Ledaren kan positionera bladet i en fel vinkel och be eleven att dra. I första fall ska bladet glida mot botten och i andra fall blir det svårt att dra paddeln.



Startposition

Slutposition

Mål :

känna paddelns och höftens rörelser som behövs för att klara en eskimåsväng.

Instruktioner : En simplatta sitter fast på ett av paddelbladen. Startposition är under vattnet, kroppen är framlutad och åt sidan där ligger paddeln. " Långsamt drar du paddeln som gör en 1/4 cirkel. Du stannar ca 3 sekunder när paddeln gör en vinkelrätt med kanoten. Sedan använder du "rätta" knäet och höften för att rotera kajaken. Tänk att du tittar på botten hela tiden, så att huvudet kommer sist."

Utvärderingskriterier :

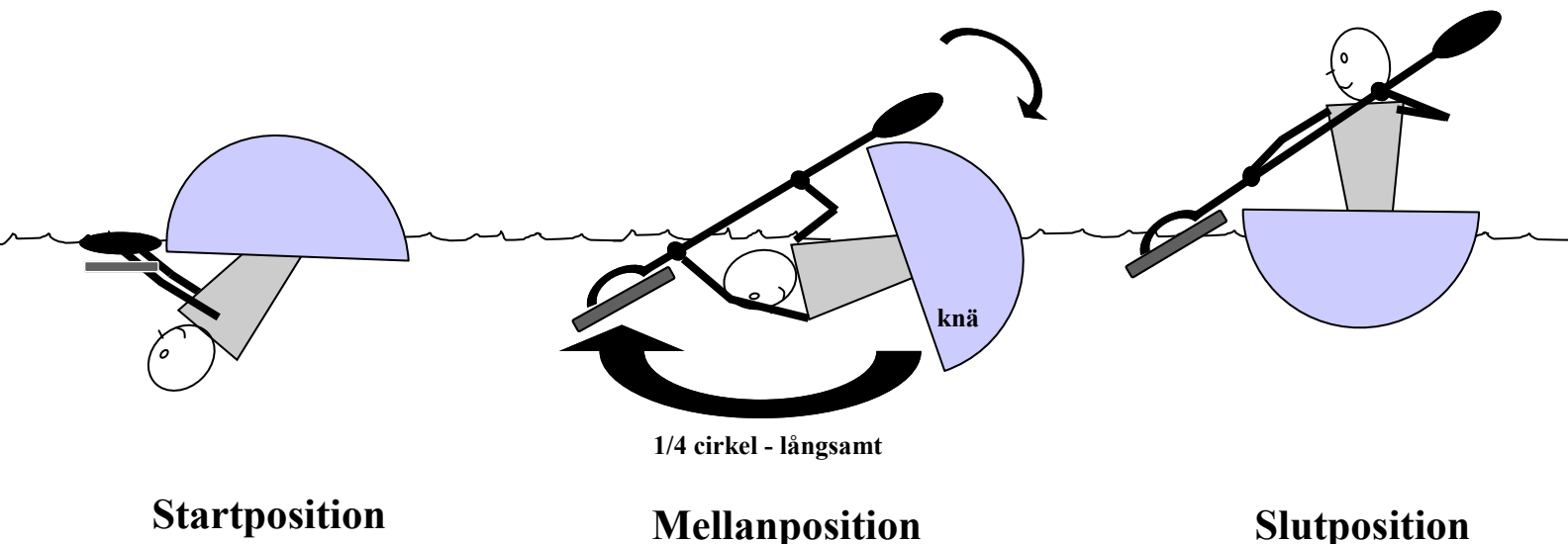
- eleven slappnar av och gör hela rörelsen lugnt
- eleven har huvudet i vattnet när paddeln gör den 1/4 cirkeln
- eleven tittar på botten under 1/4 cirkeln med paddeln
- eleven stannar ca 3 sekunder med paddeln som gör en vinkelrätt med kanoten

Variabel :

- minska eller öka storleken av simplattan

Kommentarer :

- Övningen genomförs med kapell. Cyklop eller näsklämma kan vara till hjälp.
- Under startposition, just innan personen drar, kollar ledaren att paddeln + simplattan ligger parallellt med vattenytan.
- Armen närmaste bladet i vattnet är nästan rak under 1/4 cirkeln, annars dras paddeln mot boten.
- Bladet i vattnet dras långt bort från kajaken.



Mål : kunna stötta med en paddel för att undvika välta när man förlorar balansen.

Instruktioner :

1 - kanoten är halvfull med vatten : " Luta rejält åt en sida och använd paddeln för att stötta. Vinkeln på bladet ska vara "rätt", annars skär paddeln mot botten och du välter."

2 - Ledaren står bakom och vickar oberäkneligt kanoten (åt båda håll) :
" Du stöttar med paddeln för att undvika välta."

Utvärderingskriterier :

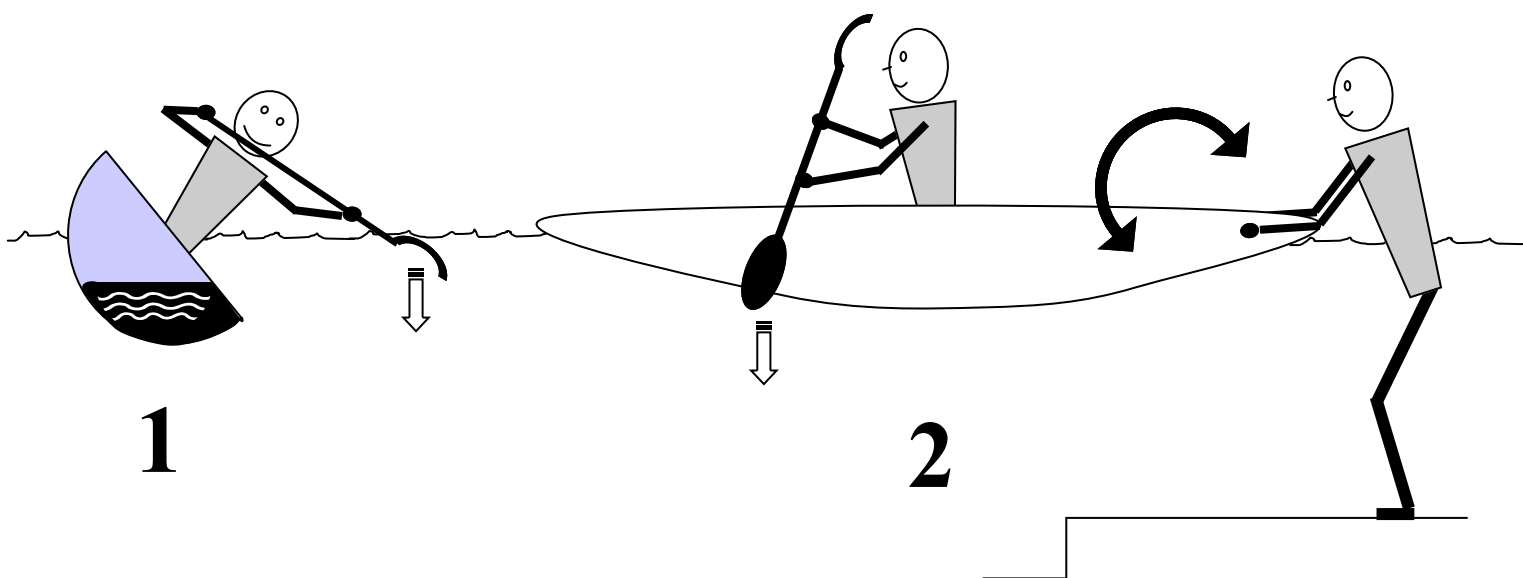
- eleven stöttar utan att välta
- armen närmast vattnet är nästan rak
- eleven reagerar snabbt.

Variabel :

- byta mellan enblad- och tvåbladspaddel

Kommentarer :

- Övningen genomförs med kapell. Cyklop eller näsklämma kan vara till hjälp.
- Bladet som stöttar är långt bort åt sidan.



Mål : kunna stötta med en paddel och behålla kanoten på sidan.

Instruktioner : " Luta kanoten åt en sida och gör små åttor med bladet i vattnet, så att du behåller kanoten på sidan. Axeln och huvudet är nära vattenytan."

Utvärderingskriterier :

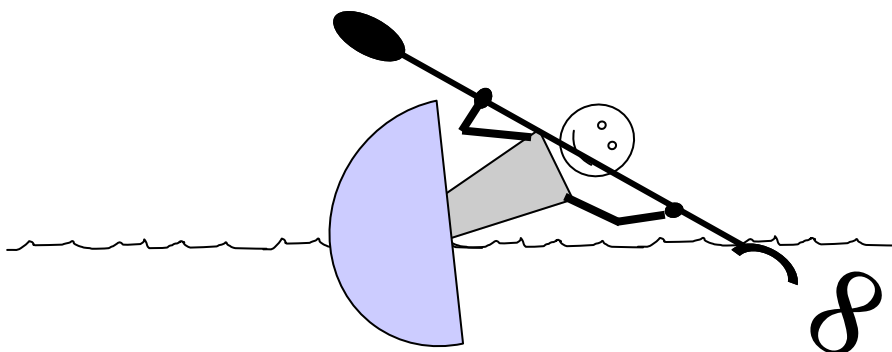
- eleven stöttar utan att välta
- armen närmast vatten är nästan rak
- armbågarna är under paddeln

Variabel :

- träna på varje sida (vänster - höger)
- byta mellan enblad- och tvåbladspaddel
- axeln är i vattnet
- örat är i vattnet

Kommentarer :

- Övningen genomförs med kapell. Cyklop eller näsklämma kan vara till hjälp.
- Bladet som stöttar är långt bort åt sidan.



Mål : göra en eskimåsväng.

Instruktioner : " Du välter med paddeln liggande på sidan av kanoten. Du drar sedan paddeln som gör en 1/4 cirkel. När paddeln gör en vinkelrätt med kanoten använder du "rätta" knäet och höften för att rotera kajaken. Tänk på att du tittar på paddeln hela tiden, så att huvudet kommer sist."

Utvärderingskriterier :

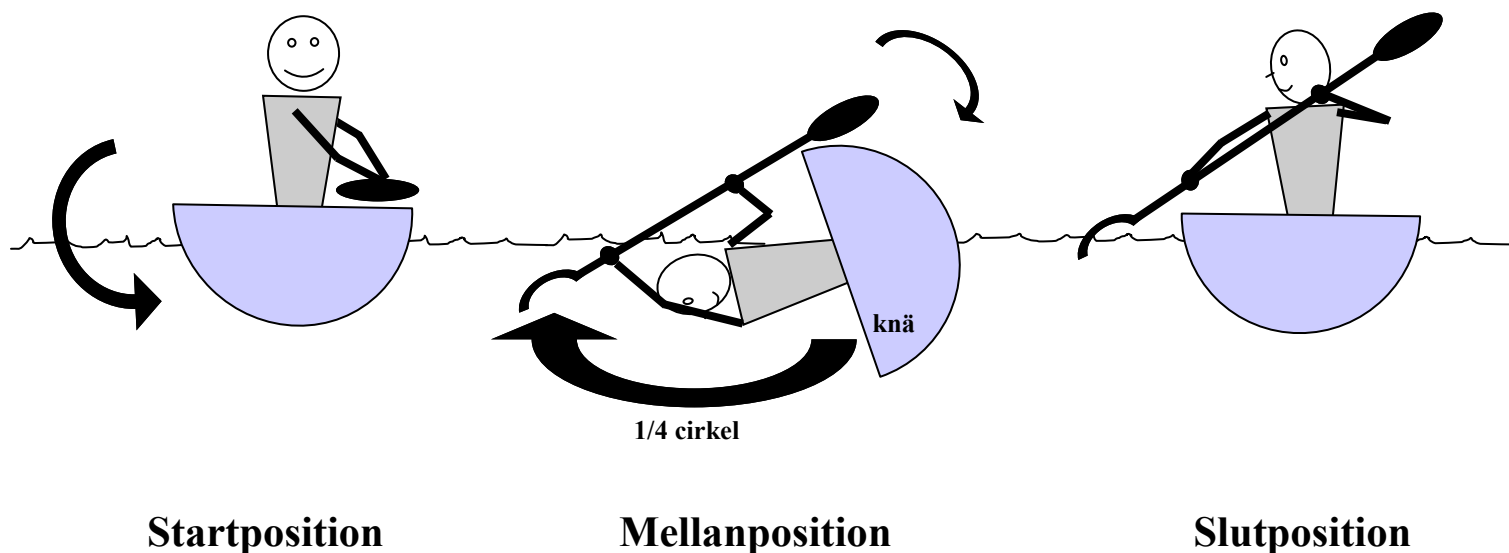
- eleven lyckas göra ett halvt varv och komma till slutposition
- paddeln gör en 1/4 cirkel med rätt vinkel för bladet
- "rätta" knäen och höfterna agerar snabbt så att kanoten roterar först
- huvudet kommer sist i rörelsen

Variabel :

- vända åt vänster och åt höger
- vända på sidan där paddeln ligger i startposition, så att eleven gör en helt varv.

Kommentarer :

- Ledaren står framför kajaken och hjälper att rotera den om det behövs
- Övningen genomförs med kapell. Cyklop eller näsklämma kan vara till hjälp.
- Ledaren rättar vinkeln av bladet innan eleven startar 1/4 cirkel.
- Eleven tittar på paddeln under 1/4 cirkeln, vilket hjälper att ha huvudet sist i rörelsen.



Mål : kunna göra eskimåsväng med en boll.

Instruktioner : " Du välter på en sida med en boll i händerna. Du överför bollen till andra sidan och gör en eskimåsväng ."

Utvärderingskriterier :

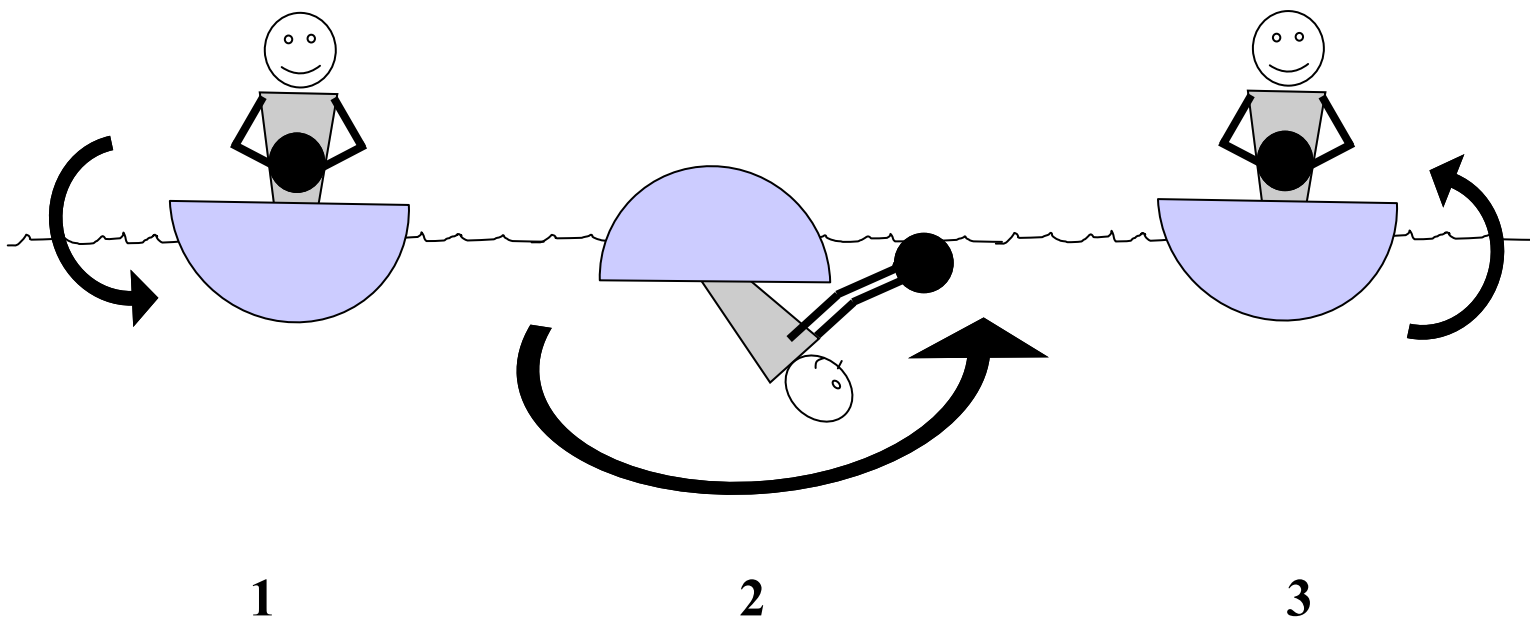
- alla gester är lugna och effektiva
- eleven lyckas göra eskimåsvängen
- eleven känner igen alla rörelser som han tidigare lärt sig

Variabel :

- vända på båda sidor (vänster - höger)
- göra flera varv i rad
- minska storleken av bollen

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Cyklop eller näsklämma kan vara till hjälp.



Mål : kunna göra flera oplanerade eskimåsvängar i rad.

Instruktioner : " Jag välter dig utan att säga till. Du gör en eskimåsväng och genast välter jag dig igen. Detta tre gånger. Tänk på att andas !"

Utvärderingskriterier :

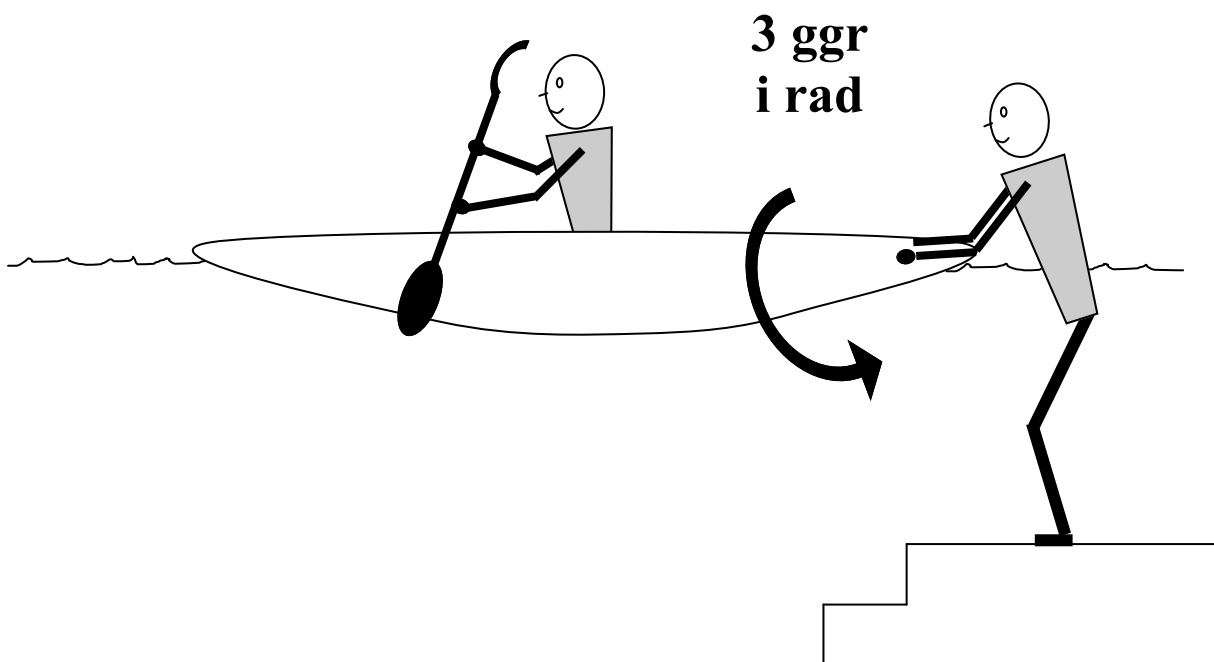
- eleven klarar tre eskimåsvängar
- eleven blir inte andfådd

Variabel :

- ledare är på fram eller baksidan av kanoten
- öka antal eskimåsvängar
- göra samma övning med en boll, en simplatta, mm

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Cyklop eller näsklämma kan vara till hjälp. Ha koll på elevens andning och ta det lugnt om han/hon inte andas som det ska.



Mål :

- kunna göra en eskimåsväng efter att ha passerat ett hinder
- kunna behålla kanotens riktning under eskimåsvängen

Instruktioner : " Du tar fart och gör en eskimåsväng för att passera ett hinder framför dig."

Utvärderingskriterier :

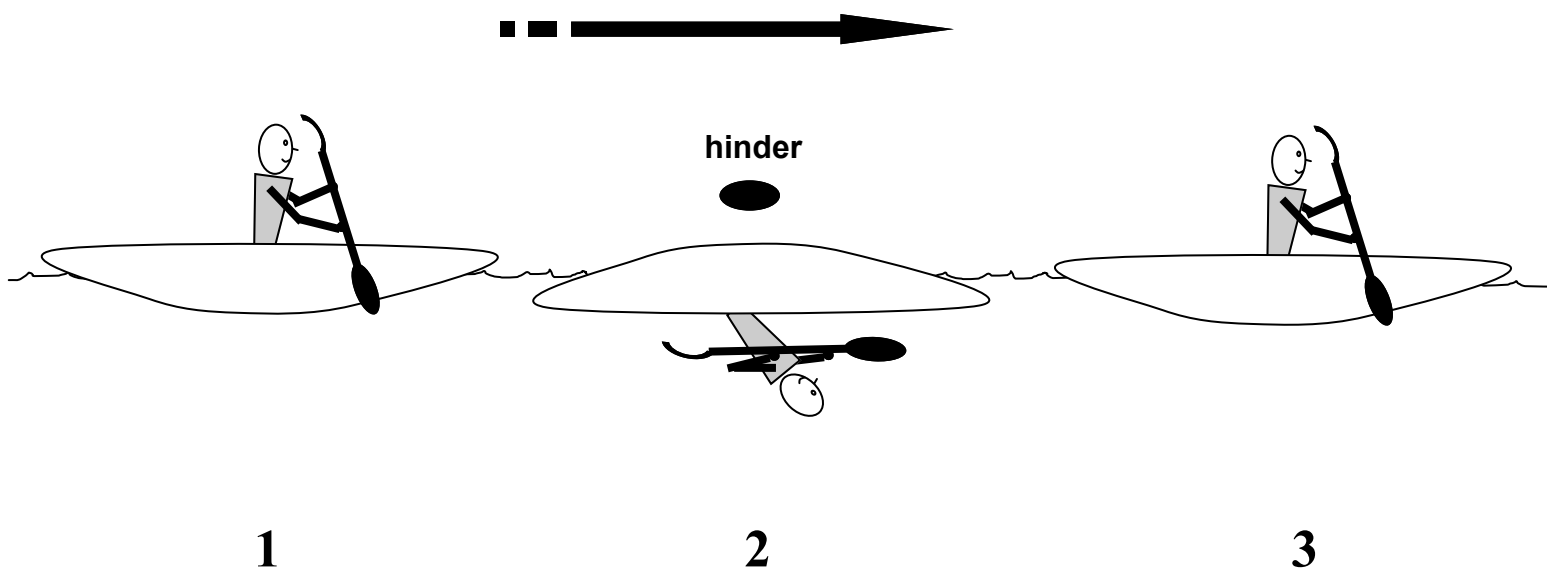
- eleven välter inte för tidigt
- eleven gör eskimåsvängen bakom hindret
- kanoten behåller den initiala riktningen

Variabel :

- klocka. Den snabbaste vinner
- tävla parallellt med en kompis
- organisera en bana med fler hinder

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Utan cyklop.



Mål : kunna göra eskimåsväng efter en loop

Instruktioner : " Jag lyfter kajaken och välter dig framåt. När du är i vattnet hittar du startpositionen och gör en eskimåsväng."

Utvärderingskriterier :

- eleven är inte rädd att välta framåt med kajaken
- eleven hittar en bra startposition och lyckas med sin eskimåsväng

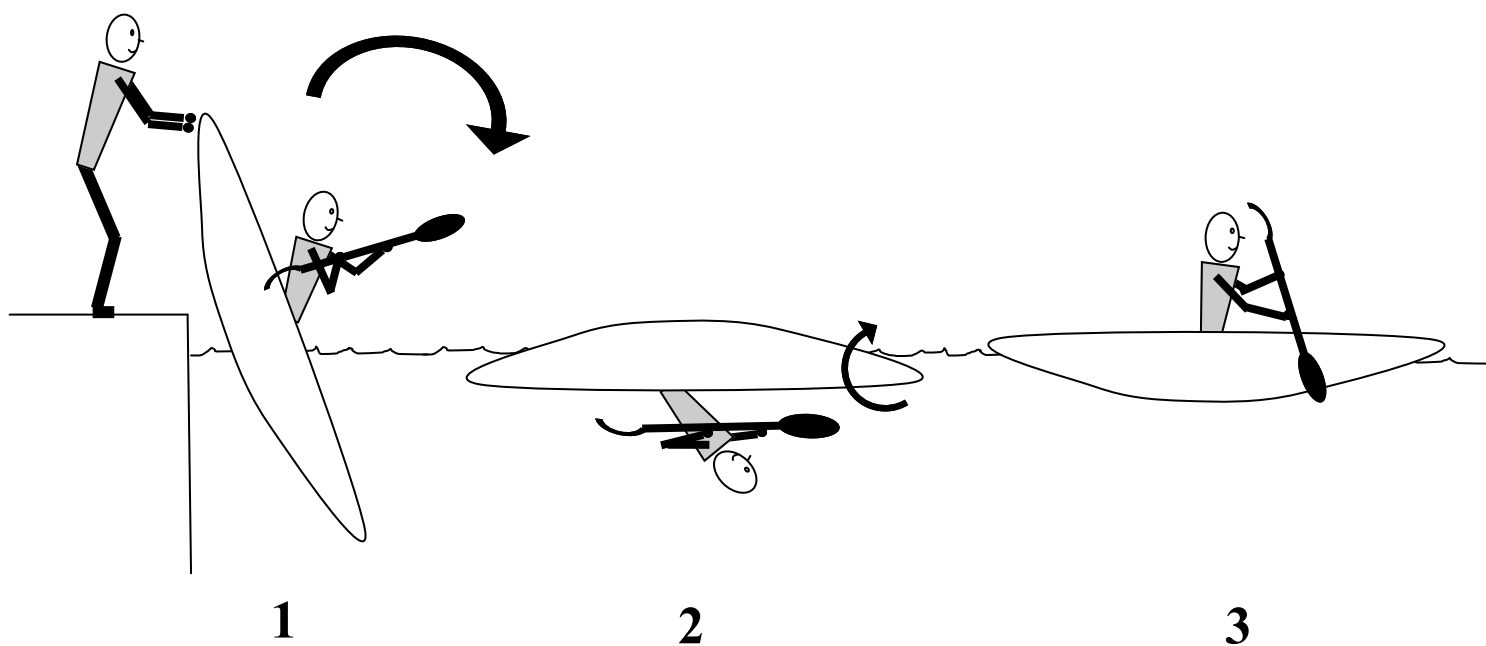
Variabel :

- ledaren lyfter kajaken så att den välter baklänges
- ledaren lyfter och roterar kajaken samtidigt

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Utan cyklop.

OBS ! Ledaren trycker framåt kanoten så att den inte slår i kanten.



Mål : kunna göra eskimåsväng med händerna.

Instruktioner : " Du välter på en sida och använder händerna för att göra en eskimåsväng på andra sidan."

Utvärderingskriterier :

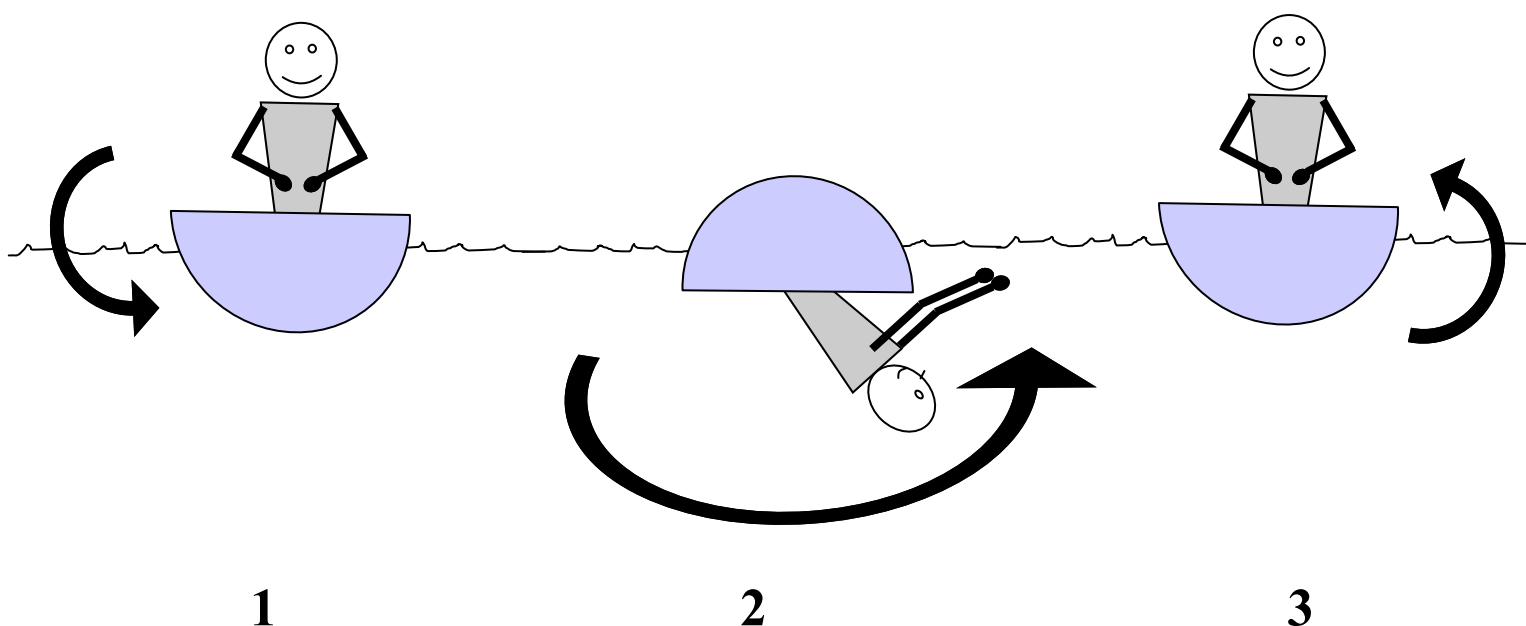
- rörelsen med höfterna är snabbt
- rörelser med händerna är effektiva
- eleven lyckas göra en eskimåsväng

Variabel :

- göra eskimåsvängen på båda sidor (vänster - höger)
- göra flera varv
- göra eskimåsvängen med skaftet av en C1-paddel, mm

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Utan cyklop.



Mål : kunna göra eskimåsväng med en person som ligger på kanoten.

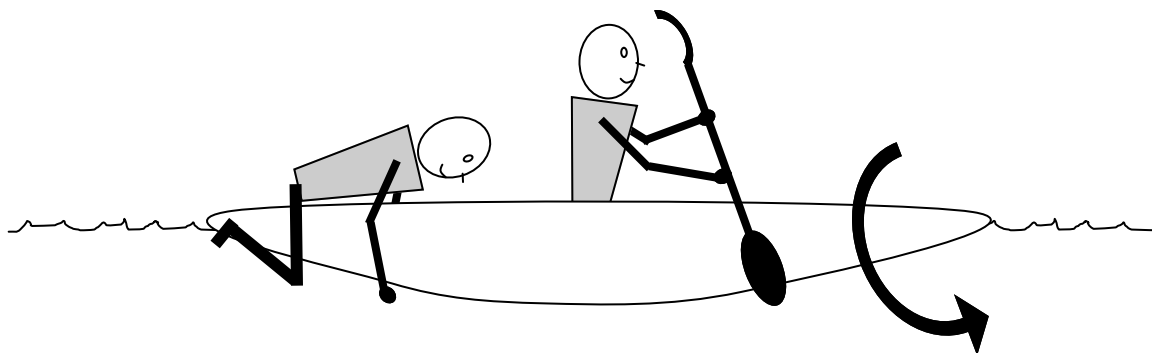
Instruktioner : " En person ligger på din kajak och du gör en eskimåsväng."

Utvärderingskriterier :

- eleven lyckas göra eskimåsvängen
- rörelser med paddeln är effektiv

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Utan cyklop.



Mål : kunna göra eskimåsväng även om kanoten skakas.

Instruktioner : " Du välter och jag skakar kanoten. Du gör en eskimåsväng."

Utvärderingskriterier :

- eleven klarar eskimåsvängen

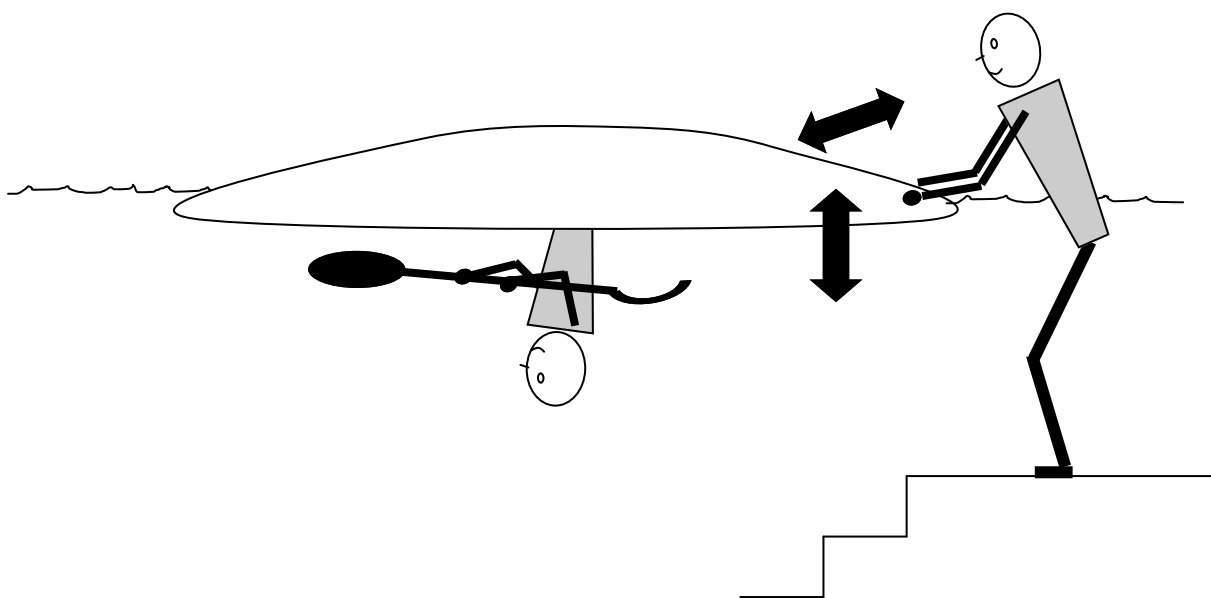
Variabel :

- Två personer skakar kanoten

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Utan cyklop.

Ledaren skakar kanoten från vänster till höger, samt upp och ner



Mål : göra eskimåsvängar med händerna tillsammans med andra kompisar.

Instruktioner : " Vi välter tillsammans och tittar på varandra. Under vattnet på min signal gör vi en eskimåsväng."

Utvärderingskriterier :

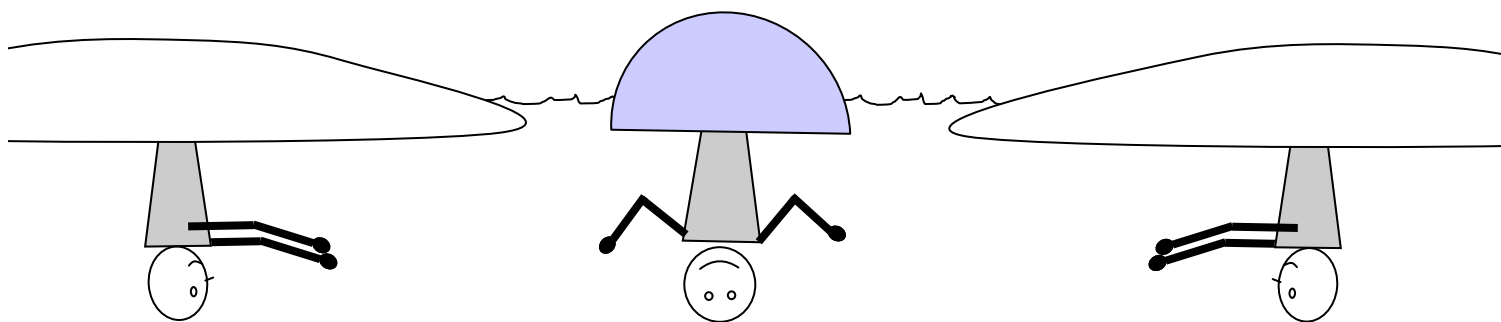
- signalen respekteras
- alla paddlare gör en eskimåsväng

Variabel :

- alla gör flera eskimåsvängar tillsammans i följd (2, 3, 4, mm)
- räkna antal eskimåsväng som en person gör på en minut
- den som först klarar 10 eskimåsvängar i rad vinner

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Utan cyklop.



Mål : komma upp med en kanadensarpaddel med ett stadigt stöd.

Instruktioner :

Ledaren står i vattnet.

"Du välter mot mig och du håller paddeln endast i handtaget. Jag håller bladet. Under vattnet sträcker du dig och placerar handen så att du kan trycka eller dra. Du använder bäckenet för att starta eskimåsvängen och du tittar på dina händer hela tiden".

OBS! Ledaren håller paddeln på vattenytan.

Utvärderingskriterier :

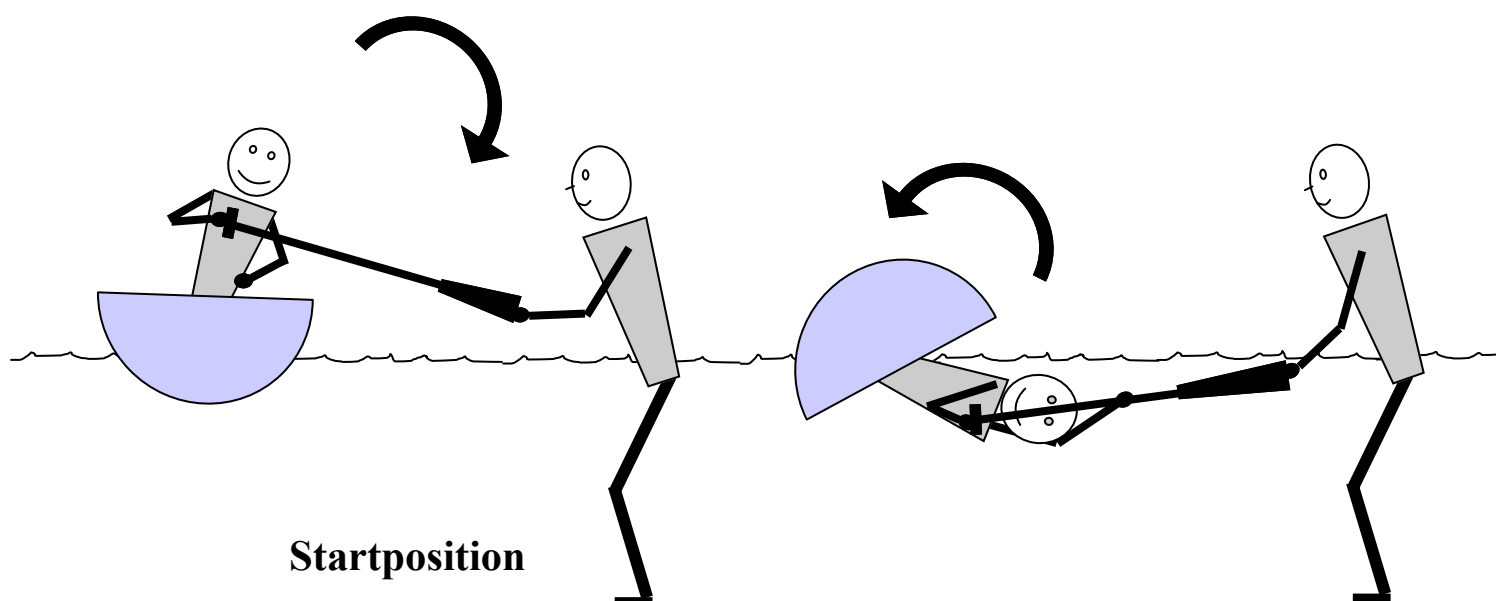
- paddeln trycker inte för hård mot ledarens händer (dvs. deltagaren bäckenet utnyttjar bra).
- eleven tittar på sina händer under hela rörelsen.

Variabel :

- använda bassängkanten som stöd.

Kommentarer :

- Övningen genomförs med kapell.
- Cyklop eller näsklämma kan hjälpa.
- Kontrollera att eleven sitter bra (knästödd, mm)
- Denna övning blir lättare om eleven klarar övningarna sida 6-14 i en kajak .



Mål : komma upp på kryss med en kanadensarpaddel med ett stadigt stöd.

Instruktioner :

Ledaren står i vattnet.

"Du välter emot mig med paddeln. Under vattnet placerar du bladet i mina händer. Du sträcker dig och handen är placerad så att du ska trycka eller dra. Du använder bäckenet för att starta eskimåsvängen och du tittar på dina händer hela tiden".

OBS! Ledaren håller paddeln på vattenytan.

Utvärderingskriterier :

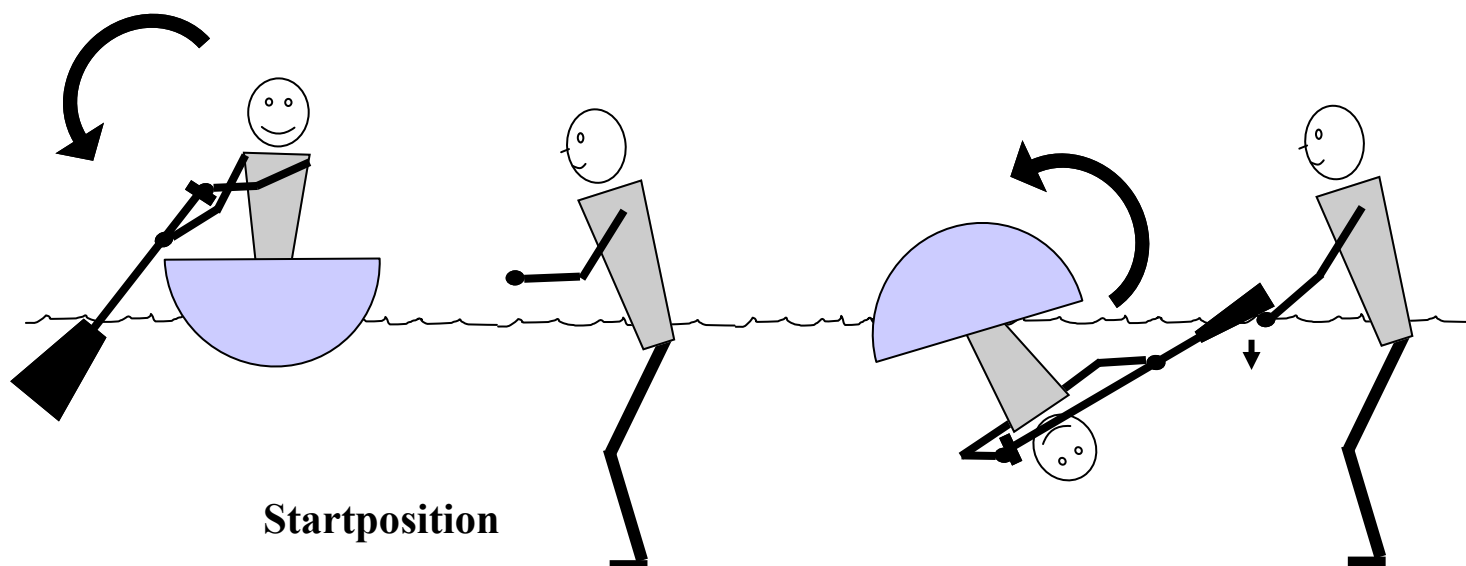
- eleven placerar paddeln lugnt i ledarens händer.
- paddeln trycker inte för hård mot ledarens händer (dvs. deltagaren utnyttjar bäckenet bra).
- eleven tittar på sina händer under hela rörelsen.

Variabel :

- använda bassängkanten som stöd.

Kommentarer :

- Övningen genomförs med kapell.
- Cyklop eller näsklämma kan hjälpa till.
- Kontrollera att eleven sitter bra (knästöd, mm)
- Denna övning blir lättare om eleven klarar övningarna sida 6-14 i en kajak .



Mål : komma upp med en kanadensarpaddel med ett ostadigt stöd.

Instruktioner :

En simplatta sitter fast på bladet.

"Du välter åt samma sida som paddeln. Under vattnet sträcker du dig och söker en position där du känner ett bra stöd med bladet. Du använder bäckenet för att starta eskimåsvängen och du tittar på dina händer hela tiden".

OBS! Under vattnet, roteras axlarna och överkroppen innan bäcken börjar arbeta.

Utvärderingskriterier :

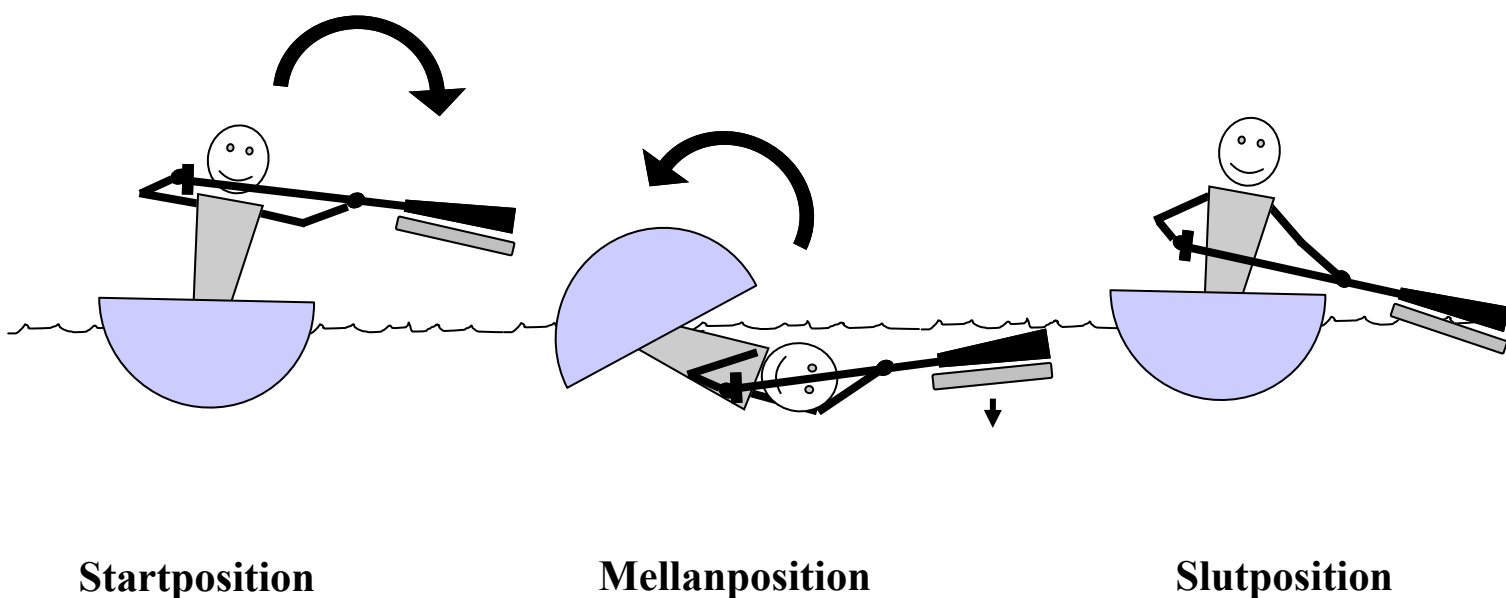
- eleven börjar rörelsen med bäckenet.
- paddeln dyker inte för mycket under vattnet (dvs. deltagaren utnyttjar bra bäcken).
- eleven tittar på sina händer under hela rörelsen.
- paddeln är långt borta från kanadensaren.
- eleven klarar att komma upp.

Variabel :

- variera storleken på simplattan (mindre, större).
- variera paddelns längd (lättare med långa paddlar).

Kommentarer :

- Övningen genomförs med kapell.
- Cyklop eller näsklämma kan hjälpa.
- Kontrollera att eleven sitter bra (knästöd, mm).
- Ledaren är i närheten.



Mål : komma upp på kryss med en kanadensarpaddel med ett ostadigt stöd.

Instruktioner :

En simplatta sitter fast på bladet och ledaren är i närheten.

"Du välter åt samma sida som paddeln. Under vattnet sträcker du dig och söker en position där du känner ett bra stöd för bladet. Du använder bäckenet för att starta eskimåsvängen".

OBS! Minska avstånd mellan händerna.

OBS! I startposition är tummen på handtaget mot bladet.

Utvärderingskriterier :

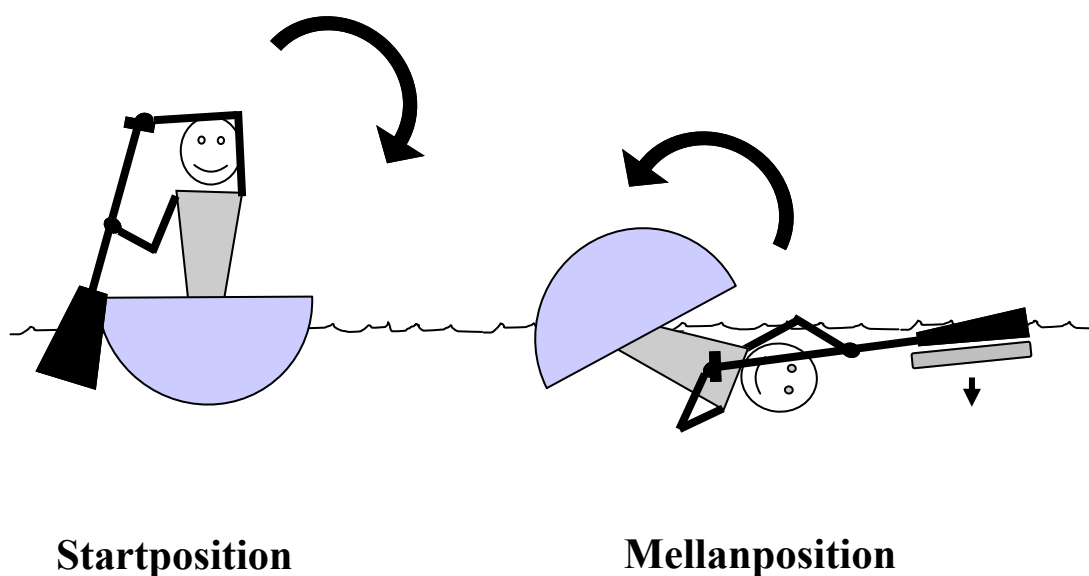
- eleven börjar rörelsen men bäcken (dvs. kanadensaren roterar först, innan kroppen kommer upp).
- eleven klarar att komma upp.

Variabel :

- öva på vänster och höger sida.
- variera storleken på simplattan (mindre, större).
- variera paddelns längd (lättare med lång paddel).

Kommentarer :

- Övningen genomförs med kapell.
- Cyklop eller näsklämma kan hjälpa.
- Kontrollera att eleven sitter bra (knästödd, mm)
- Övningen är en bra förkunskap för eskimåsväng i C2.



Mål : komma upp ensam i en tvåmanskanadensare.

Instruktioner :

Deltagaren sitter bak i C2:an och ledare finns i närheten.

"Du välter och under vattnet sträcker du dig för att få ett bra stöd för bladet. Du använder bäckenet för att starta eskimåsvängen och svänger snabbt upp kanadensaren".

OBS! Tänk på att kanadensaren vänds upp innan huvudet kommer upp.

Utvärderingskriterier :

- eleven börjar rörelsen med bäckenet.
- eleven klarar att komma upp.

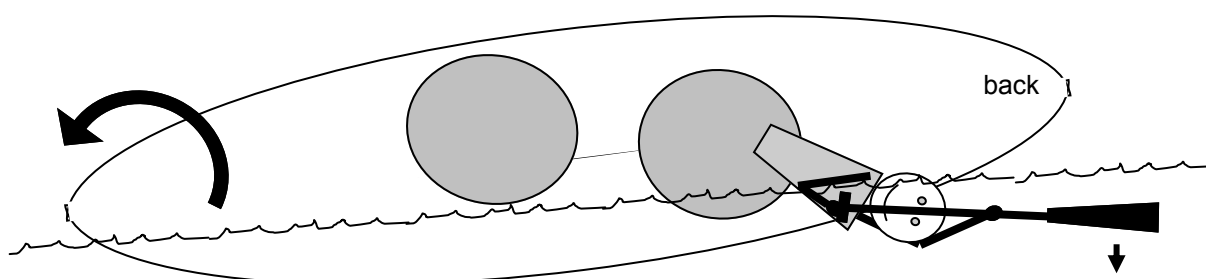
Variabel :

- halvt varv (med eller utan simplatta på bladet).
- helt varv (med eller utan simplatta på bladet).
- byta grepp på C-paddeln under vattnet
- prova på att sitta fram.

Kommentarer :

- Övningen genomförs med ett kapell på den tomma sittbrunnen.
- Cyklop eller näsklämma kan hjälpa.
- Kontrollera att eleven sitter bra (knästöd, mm).

OBS! Öva också att göra eskimåsvängen på kryss som i övningen nr 4 (sid. 34).



Mål : Två kanotister kommer upp med en tvåmanskanadensare .

Instruktioner :

Två ledare är i närheten. Sidan där man vänder upp bestäms i förväg.

"Ni välter och under vattnet räknar ni till tre, samtidigt som ni sträcker er för att få ett bra stöd under bladet. Ni använder bäckenet för att starta eskimåsvängen och vänder snabbt upp kanadensaren".

OBS! Tänk på att kanadensare ska vända upp innan huvudet kommer upp.

Utvärderingskriterier :

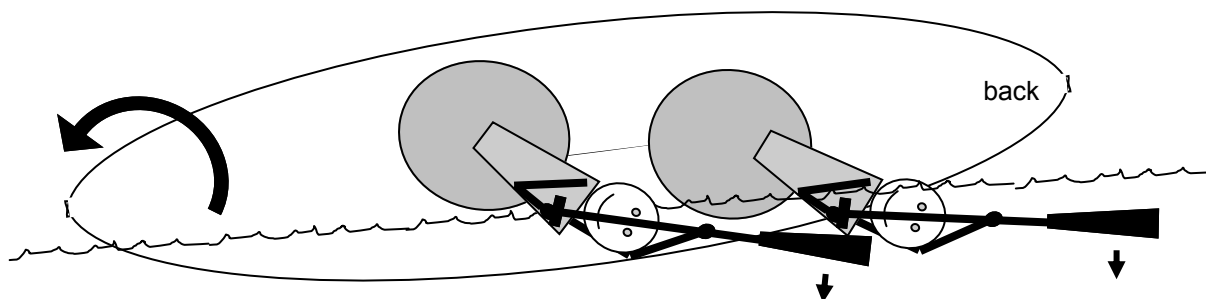
- eleverna lyckas samarbeta.
- eleverna klarar att komma upp.

Variabel :

- vanlig hållning av C1-paddeln (med eller utan simplatta på bladet).
- på kryss med paddeln (med eller utan simplatta på bladet).
- en kanotist med vanlig hållning och den andra på kryss.
- halvt eller helt varv (vänster och höger).
- byta greppet på C1-paddeln under vattnet.

Kommentarer :

- Cyklop eller näsklämma kan hjälpa.
- Kontrollera att eleverna sitter bra (knästöd, mm).



Mål : kunna välta frivilligt i en fors klass 1-2, dra kapellet och simma med all sin utrustning mot stranden.

Plats : en öppen fors klass 1-2, utan hinder och fara.

Instruktioner : "Du välter mitt i forsen, drar kapellet och simmar på rygg mot stranden med all din utrustning".

Utvärderingskriterier :

- deltagaren vågar välta frivilligt mitt i forsen.
- han/hon visar full kontroll.
- all utrustning räddas mot stranden.

Variabel :

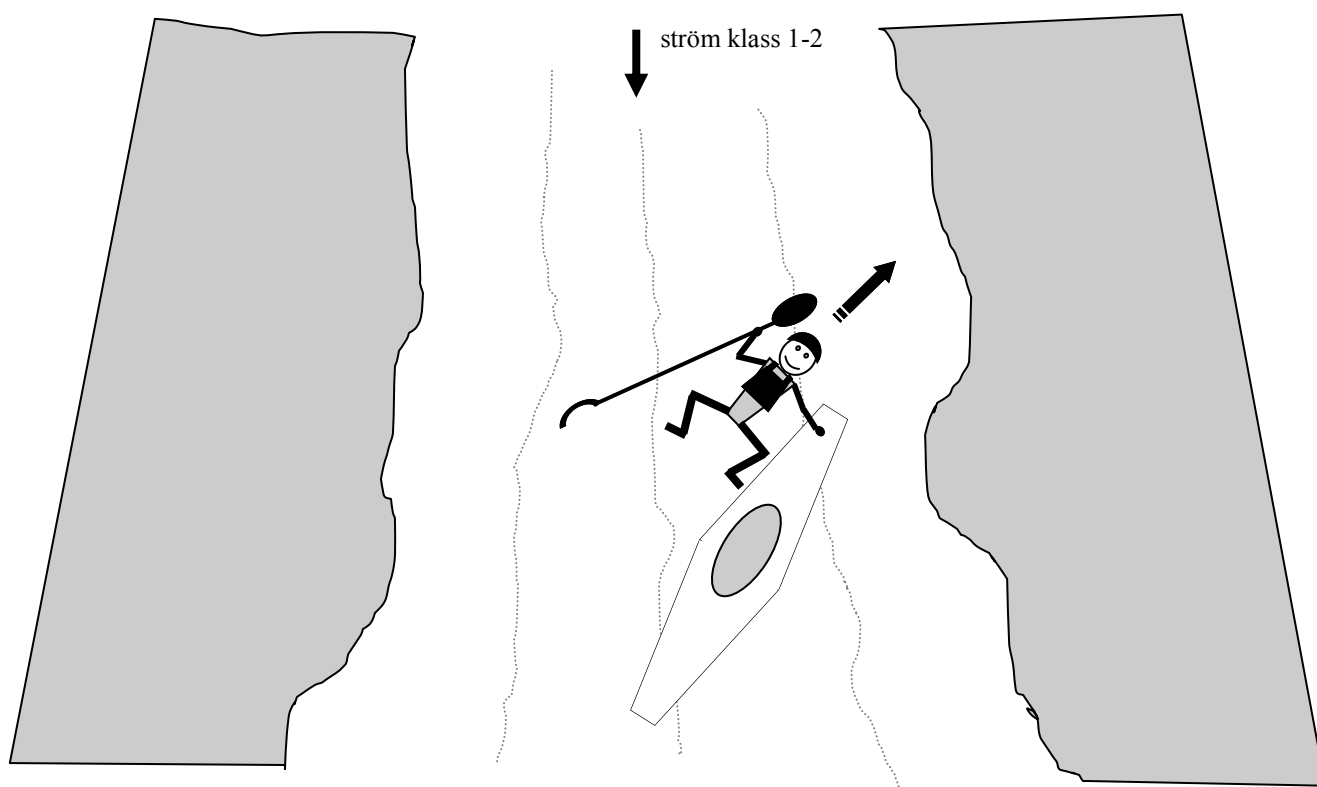
- variera forsen där deltagaren övar.
- definiera något på stranden att inte passera förbi (en boj, en klippa, mm).

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Utan cyklop. Näsklämma kan hjälpa.

OBS!

- Alla deltagare har flytväst och hjälm.
- Ledaren är på vattnet med hjälm och flytväst som har kosvans.
- En deltagare i taget gör övningen.



Mål : kunna välta frivilligt i fors klass 1-2 och göra en eskimåsväng.

Plats : en öppen fors klass 1-2, utan hinder och fara.

Instruktioner : "Du välter mitt i forsen och gör snabbt en eskimåsväng.

Utvärderingskriterier :

- deltagaren vågar välta frivilligt mitt i forsen.
- han/hon klarar eskimåsvängen.

Variabel :

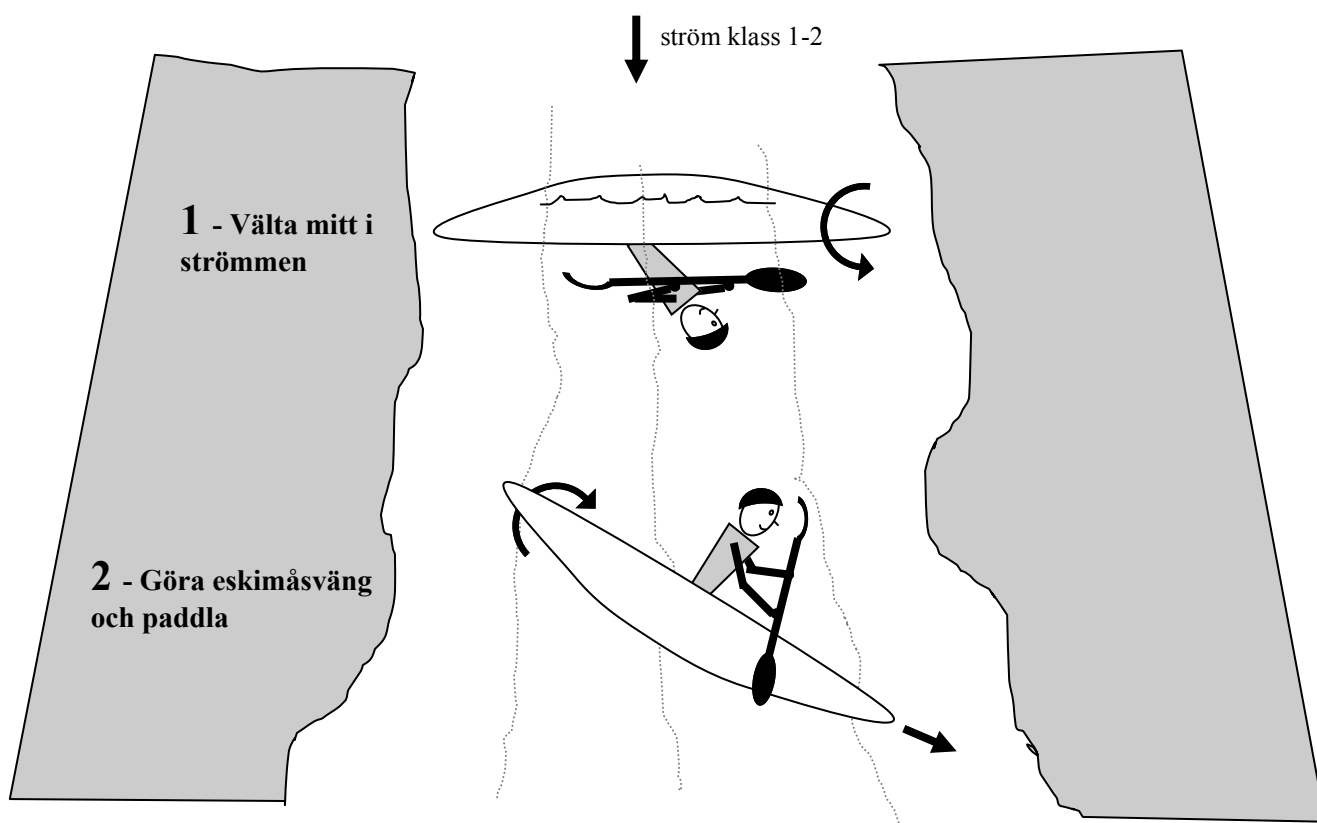
- variera forsen där deltagaren övar.
- definiera något på stranden att inte passera förbi (en boj, en klippa mm).
- räkna till tio under vattnet innan du gör eskimåsvängen.

Kommentarer :

Övningen genomförs med kapell. Utan cyklop. Näsklämma kan hjälpa.

OBS!

- Alla deltagare har flytväst och hjälm.
- Ledaren är på vattnet med hjälm och en flytväst som har kosvans.
- En deltagare i taget gör övningen.



Övningsmall

Mål : Vad ska eleven kunna efter att han/hon har tränat övningen ?
- Kunna ...

Plats : Välj en miljö som passar elevens nivå och ambition: simbassäng, fors, hav mm.

Instruktioner : Vad ska ledaren säga till eleven ?
Max tre instruktioner.

Utvärderingskriterier:

- 1- Kriterier som eleven bör uppleva, känna, se mm
- 2- Kriterier som ledaren ser och visar att eleven lyckades.

Variabel : Ändringar som varierar övningen och gör den lättare, svårare eller annorlunda.

Kommentarer : Viktig information som ledaren bör tänka på.

Rita för att förklara övningen

Organisera en eskimåsvängskurs

Datum = _____ Typ av grupp = _____ Antal deltagare = _____ Kurstid = _____ minuter

Kurstillfälle = ____ / ____ (av totalt) Övergripande mål att nå: _____



Mål per övning	Övningar (att rita)	Instruktioner max 3 per övning	Pedagogiskt material	Tid per öv. mellan 10-20 minuter	Dina kommentarer efter kursen (vad som gick bra - vad som bör förbättras)

Copyright Soizick Lidström - mars 2002 (uppdaterad november 2006)

EXPERT

Gör ett kryss

- Jag klarar eskimåsväng med en boll i händerna ☐
- Jag klarar eskimåsväng åt båda håll med händerna ☐
- Jag klarar eskimåsväng åt båda håll med paddel ☐

- Jag gör tre eskimåsvängar i rad med paddel ☐
- Jag gör eskimåsväng i slalomkanadensare (C1) ☐
- Jag gör eskimåsväng i slalomkanadensare (C2) ☐

- Jag välter frivilligt i lätt fors och räddar min utrustning ☐
- Jag välter frivilligt i lätt fors och gör eskimåsväng ☐

- Jag klarar oplanerade eskimåsvängar ☐

Grattis!

Nu är du proffs på att rolla! Nya världar öppnas för dig i forspaddling, havspaddling, kanotpolo mm. När du vet att du alltid kommer upp om du går runt, blir du mycket tryggare och därmed en säkrare kanotist. **Paddla väl!**

www.falukanotklubb.se

ESKIMÅSVÄNGS PASS



Tillhör:



NYBÖRJARE

Gör ett kryss

- Jag vet hur man sitter i en kajak (fot-, knä- och ryggstöd) ☐
- Jag vet hur man sitter i en kanadensare (C1 och C2) ☐
- Jag kan sätta mig i en kajak på djupt vatten ☐

- Jag välter och stannar i kajaken i minst 10 sekunder ☐
- Jag väljer ett kapell anpassat för kajaken och min storlek ☐
- Jag välter med kapell, räknar till 20 och tar bort kapellet ☐

- Jag välter med kapell och hämtar flytande bollar mm ☐
- Jag kan sätta mig i en kajak som är upp-och-ner ☐
- Jag välter och stannar i kajaken tills man vänder upp mig ☐

- Jag vet hur man roterar kajaken med höft och knä ☐
- Jag välter helt och vänder upp mig mot bassängkanten ☐

AVANCERAD

Gör ett kryss

- Jag välter helt och vänder upp mig mot en annan kajak ☐
- Jag gör eskimåsväng med en simplatta i händerna ☐
- Jag kan stötta med paddel och hålla balansen ☐

- Jag klarar eskimåsväng med en simplatta på paddeln ☐
- Jag klarar eskimåsväng med förberedd paddelposition ☐
- Jag klarar eskimåsväng utan förberedd paddelposition ☐



Varje person lär sig olika och det finns inte en "rätt" metod för att lära sig eskimåsväng. Om du har svårigheter, prova olika övningar och plötsligt sitter eskimåsvängen! Lycka till och var envis!

Du hittar mer information om alla dessa övningar i övningsbanken som finns att köpa i Falu Kanotklubb. 50 kr för klubbmedlemmar - 80 kr för icke medlem. Läs mer på www.falukanotklubb.se

ESKIMÅSVÄNG

Eskimåsvängspasset hjälper dig att följa din utveckling och visar vägen till succé!

Eskimåsvängspasset kompletterar övningsbanken och har också tre nivåer: nybörjare, avancerad och expert.

Eskimåsvängspasset är lätt att använda och passar såväl ungdomar som vuxna.

Du gör ett kryss framför varje övning som du lyckas genomföra. Om du har problem kan en klubbledare hjälpa till med tips som finns i denna övningsbank.

Beställ eskimåsvängspass och övningsbank på

www.falukanotklubb.se

