

M2 teori & praksis

Lektion	Emne	Gennemført (sæt kryds)	Kommentarer fra trænerne
9. 26/5	Gennemgang af dagens program		Husk at kontakte Oluf mht. udlevering af nøgle.
	Opvarmning		
	Rotur med formationer – holdet deles efter hastighed		
	Demo af bjærgningsprøve: væltning på dybt vand, påtagning af svømmevest, bjærgning af kajak og tømning af kajak, når man kan bunde.		
	Bad og udspænding		
	Kaffe og kage og evaluering samt kilometerregistrering – hver deltager skal selv sørge for at nå 100 km inden frigivelsen. Aftal rotider med de øvrige kursister.		
10. 30/5	Gennemgang af dagens program		
	Opvarmning		
	Rotur med formationer.		
	Ro parvis til Husodde og hold øje med makker.		
	På vand øves at tømme kajakken for vand og bjærge kajakken 100m.		
	Bad og udspænding		
11. 6/6	Gennemgang af dagens program		Brug kun kajakker serie 100 og 200
	Opvarmning		
	Kort rotur		
	1. redningsvest på i vand		
	2. ro med træt svømmer		
	3. bjærge en andens kajak		
	Bad og udspænding		
	Kaffe og kage samt: 1. sikkerhed udvidet 2. evaluering		
12. 9/6	Gennemgang af dagens program		Brug kun kajakker serie 100 og 200
	Opvarmning		
	Kort rotur		
	Tømning af kajak på dybt vand ved 3 personer		
	Bad og udspænding		
	Kaffe og kage og evaluering, "debat" om makkerredning		

Horsens Kajakklub – træningsplan M2
6. april 2011

Lektion	Emne	Gennemført (sæt kryds)	Kommentarer fra trænerne
13. 16/6	Dagens program		
	Opvarmning		
	Kort rotur		
	Frigivelse: 1. redningsvest på i vand 2. bjærge kajakken 200m. 3. tømme en kajak – hvor man kan bunde		
	Undervejs individuel pagajteknik for dem som ikke aflægger prøve		
	Bad og udspænding		
	Kaffe og kage og evaluering samt intro til M3 og andre klubaktiviteter:		
14. 20/6	Gennemgang af dagens program		
	Opvarmning		
	Sidelæns roning (5 meter)		
	Kort rotur og herefter stafet med 4 hold: 1. pagaj-kast 2. ro med hænder 3. forlæns ud og baglæns tilbage 4. ro med pagaj bag ryggen		
	Øve makkerredninger		
	Bad og udspænding		
	Kaffe og kage og evaluering		
15. 23/6	Gennemgang af dagens program		
	Opvarmning		
	Prøvning af andre kajakker 1. Kort opvarmningstur i kendt kajak 2. Bytte til sværere kajak eller mandskabs båd (K2)		
	Kaffe og kage og evaluering af hele kurset		

OBS – frigivelsen kræver dokumentation for at have roet 100 km.