

OVERSIGT OVER NIVEAUER I HORSENS KAJAKKLUB - UNGDOMSHOLDET



INFORMATIONSFOLDER
UNGDOMSHOLDET

U1 - Begynder	U2 - Let øvet	U3 - øvet	U4 - Konkurrence
<p>INDHOLD/ BESKRIVELSE: Ror turbåd</p> <p>Lærer at håndtere kajakken korrekt, både på land og vand Lærer at ro kajak på en forsvarlig måde Lærer at lege med sporten</p>	<p>INDHOLD/ BESKRIVELSE: Ror turbåd</p> <p>Lærer videre og deltager i vintertræningen Lærer at forbedre teknikken Lærer konkurrence i form af klubbens eget Handicapløb</p>	<p>INDHOLD/ BESKRIVELSE: Ror kapbåde</p> <p>Lærer om sikkerhedsreglerne og vil kunne afligge prøverne Lærer at ro kapkajak, stabilt Lærer at ro mandskab, stabilt Vil deltage i stævner udenfor klubregi</p>	<p>INDHOLD/ BESKRIVELSE: Ror kapbåde</p> <p>Lærer stævnesituationer Lærer selvtræning Vil sætte mål og forfølge dem Lærer at ro stærkt og stabilt Vil deltage i de fleste stævner Lærer om kroppen og kost Lærer træningsprincipper</p>
<p>TRÆNINGSENTENSITET: Sommersæson, mandag</p>	<p>TRÆNINGSENTENSITET: Sommersæson, mandag samt torsdag med handicap Vintersæson, mandag og torsdag hvis der er interesse</p>	<p>TRÆNINGSENTENSITET: Sommersæson, mandag, onsdag, torsdag Vintersæson, mandag og torsdag</p>	<p>TRÆNINGSENTENSITET: Sommersæson, mandag, onsdag, torsdag og lørdag Vintersæson, mandag, tirsdag, torsdag og lørdag</p>
<p>UDSTYR: Eget udstyr: Rotøj, f.eks løbetøj Ikke bomuldsbluser</p>	<p>UDSTYR: Eget udstyr: Rotøj Overtræk</p>	<p>UDSTYR: Eget udstyr: Rotøj Overtræk Ur og holder Svømmevest</p>	<p>UDSTYR: Eget udstyr: Rotøj Overtræk Ur og holder Svømmevest Pagaj</p>
<p>Klubudstyr: Kajak Pagaj Svømmevest</p>	<p>Klubudstyr: Kajak Pagaj Svømmevest</p>	<p>Klubudstyr: Kajak Pagaj</p>	<p>Klubudstyr: Kajak</p>
<p>VORES FORVENTNINGER Til ungdomsroeren: Vil deltage i træningen med højt humør og gåpåmod Ved fravær meldes afbud</p>	<p>VORES FORVENTNINGER Til ungdomsroeren: Vil til stadighed deltage med højt humør og gåpåmod Vil ydermere kunne se det sjove i konkurrencen mod de andre Ved fravær meldes afbud</p>	<p>VORES FORVENTNINGER Til ungdomsroeren: Vil lære og forbedre det ovenstående indhold Ved fravær meldes afbud</p>	<p>VORES FORVENTNINGER Til ungdomsroeren: Vil lære og forbedre det ovenstående indhold Vil være klar til at skulle træne med Kraftcenter-roere Ved fravær meldes afbud</p>
<p>Til forældrene: Vil bakke op om roeren</p>	<p>Til forældrene: Vil bakke op om roeren Vil tildels hjælpe til med afvikling af Handicapløbet, i form af tidstagning mv.</p>	<p>Til forældrene: Vil bakke op om roeren Vil være behjælpelig med transport til stævner eller madlavning eller generelt support til disse Vil hjælpe med indkøb af det nævnte udstyr</p>	<p>Til forældrene: Vil bakke op om roeren Vil være behjælpelig med transport til stævner eller madlavning eller generelt support til disse Vil hjælpe med indkøb af det nævnte udstyr</p>

Niveauerne er flydende og ikke afhængig af f.eks sæsonafslutninger. Derfor kan en begynder (U1) fra april godt nå niveau U2 eller U3 i tid til vintertræningen. Det forventes foruden de ovenstående forventninger, at både roeren og forældrene meddeler såfremt der er andre ønsker til træningen.

Med Venlig Hilsen
Ungdomsudvalget