

# Grundkurs i kajak

Upplev norra Vätterns skärgård och bli en bättre paddlare under en helg. Första dagen tränar vi de olika teknikerna som ger dig förutsättningar att hantera din kajak och genomföra paddling på ett energieffektivt sätt. Andra dagen ger vi oss ut på en långtur i norra Vätterns skärgård. Där tillämpar vi inövad träning och samtidigt får en guidning i skärgårdsmiljön. För den som vill finns möjlighet att examineras på gult/grönt paddelpass beroende på förkunskaper och färdigheter.

## Dag 1 – kl.10.00 -17.00

Samling och genomgång av kursens upplägg. Vi kommer att paddla i Alsen som ligger vid Vätterns nordligaste spets utanför Askersund. Moment som kommer genomföras är:

- Kajakformer, roder/skädda, olika paddlar, kapell.
- I och urstigning.
- Teknikpyramidens grunder – balans, kontakt, mentalt, fysik.
- Energieffektiv rak framåtpaddling
- Stabil bakåtpaddling.
- Stopp.
- Svängtekniker.
- Sidoflyttningar.
- Styrtag i fart.
- Stabiliserande tag.
- Lågt stöd.
- Självräddning.
- Kamraträddning
- Säkerhet vid paddling.
- Allemansrätten vid paddling.

Paus för lunch som serveras på Base Camp, Borgmästarholmen. Möjlighet för tältbastu och middag efter första dagens kursdag. Observera att måltider ligger utanför kursavgiften.

## Dag 2 – kl. 09.00 -16.00 ca

Samling för gemensam transport till lägningsplatsen i StorVättern. Dagstur som dels innehåller tillämpning av första dagens moment, dels en examination för gult respektive grönt paddelpass, beroende på färdighetsnivå. Samtliga deltagare får en utvärdering samt träningsmål i samband med kursens avrundning.

## Förkunskapskrav

- Simkunnig.
- Vattenvana, dvs. ok att doppa huvudet under vattnet.
- Har paddlat tidigare och/eller genomgått nybörjarkurs/introkurs i paddling.

## Antal kursdeltagare

Max 10 personer

## Deltagarens egen utrustning

- Komplet ombyte i vattentät förvaring.
- Rekommendation: Ta gärna med våtdräkt till de våta övningarna eller ombyte.
- Mobilskal som tål vatten.
- Vattenflaska, solskydd
- Snabbtorkande och vindavvisande sportkläder, regnjacka vid regn

## Deltagaravgifter

Kursavgift 2 dagar med egen kajak 2100:-  
Kursavgift 2 dagar med hyrd kajak 2800:-  
Avgift examination paddelpasskort 150:-