

DGI Nordjylland inviterer til Havkajak Teknik 2

- Dato og tid:** **Fredag**, den 20.sept. kl. 17.00
Søndag, den 22. sept. Kl. 15.00
- Sted:** **Nykøbing Mors Vandrehjem**
Østre Strand, 7900 Nykøbing M.
- Instruktører:** **Stig Josefsen, Snaptun Kajak klub**
Henrik Petersen, Bogense Ro og Kajak klub
- Pris:** Pris pr. deltager kr. 3.177,00
- DGI tilskud kr. 1.790,00
DIN pris kr. 1.387,00
- Overnatning/forplejning** **Der overnattes på 4 sengs værelser på Danhostel og kurset er incl. Fuld forplejning**
- Tilmelding:** Senest den 6. sept. 2013 på
www.dgi.dk/201302513005 eller
lars.joergensen@dgi.dk
- Kursusform:** Der undervises i workshop form efter DGI's havkajak retningslinjer, med videreformidling for øje, hvorfor kursisterne modtager undervisning og løbende, aktivt skal undervise og evaluere hinanden.
- Teknisk og praktisk indhold:**
- Førror med variationer, initiering, kantning og afslutning
 - Bagror med variationer, initiering, kantning og afslutning
 - Lavt og højt Telemarksving med initiering og afslutning
 - Sideforflytning i stand og i fart (sideror)
 - Vende på stedet med drejetag begge sider og skift af kant
 - Vende på stedet med cirkeltag samme side m. pagaj næsten lodret i vandet
 - Ro ligeud kun i en side, med og uden at tage pagajen op af vandet
 - Ro i mindst mulig cirkler med størst mulig kantning
 - Sammensætning af flere ovenstående styretag i serier
- Teoretisk kursusindhold:**
- Gennemgang af teknikker og formål
 - Evt. video demonstration af teknikker under svære forhold
 - Evt. video evaluering af dagens øvelser
 - Sammensætning af undervisningsplaner
 - Evaluering og udviklingsarbejde
 - Litteratur, video og andre muligheder for yderligere udvikling