

Kajakenergi: Dækning af Kursuspensum

Opdateret 28-06-2024

- + Dette skal du beherske som beskrevet i kursussen
- Særlig Relevant Viden og Færdighed, der vil være til gavn på niveauet

Roteknik / Kajakåndtering	DKF					DGI		DGI Egenfærdighed		
	IPP1	IPP2	IPP3	IPP4	IPP5	Roer1	Roer2	A	B	C
Løfteteknik	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ind- og udstigning	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Isætning			+	+	+		+		○	+
Landing			+	+	+		+		○	+
Fremadroning	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Roning i kraftig vind			+	+	+		+		○	+
Roning i bølger			+	+	+		+		○	+
Ind/udstigning i bølger			+	+	+		+		○	+
Baglænsroning	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Stoptag / Standsning af kajakken	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Fejetag / 360 grader rotation		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Bagror	+	+	+	+	+		+	+	+	+
Frorror			+	+	+		+		+	+
Kantning	○	+	+	+	+		+	○	+	+
Telemark sving		+	+	+	+	+	+	○	+	+
Sideforflytning	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Sculling		+	+	+	+	+	+	○	+	+
Lavt støttetag	+	+	+	+	+	+	+	○	+	+
Højt støttetag			+	+	+		+			
Kombinationstag			○	○	+				○	+
Manøvrering i bølger			+	+	+		+		+	+
Roteknik i strømmende vand				+	+					+
Balance og kajakfornemmelse	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Biomekanik	○	○	○	+	+	○	○	○	○	+

Kajakenergi Tema

Vanskelige landinger og starter
Vanskelige landinger og starter
Effektiv Fremadroning / Ergometertræning for Havkajaroere
Kajakåndtering i kraftig vind
Bølger og Surf
Bølger og Surf / Vanskelige landinger og starter
Baglænsroning
Teknikker til stoptag og nødstop
Rotation med fejetag
Effektiv Manøvrering - Bagror
Effektiv Manøvrering - Forror
Effektiv manøvrering / Kant og Fejetag
Telemarksving
Sideforflytning
Støttetag og Sculling
Støttetag og Sculling
Støttetag og Sculling
Kreative Kombinationstag
Bølger og Surf i Havkajak
Telemarksving og Tidevand og strøm
Leg i Kajakken, Kombinationstag og Balancetræning
Biomekanik

Sikkerhed	DKF					DGI		DGI Egenfærdighed		
	IPP1	IPP2	IPP3	IPP4	IPP5	Roer1	Roer2	A	B	C
Vandtilvænnning og Kæntre uden spraydeck	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Wet exit / kæntre med spraydeck	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Svømme med kajakken	+	+	+	+	+	+	+	○	○	○
Tømme kajakken på lavt vand	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Makkerredning		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Selvredning		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Assisteret Grønlandervending		+	+	+	+		+	○	○	○
Rul			+	+	+				○	+
Bugsering			+	+	+	+	+	○	+	+
Dobbelt makkerredning			+	+	+		+			+
Turledelse				+	+				○	○
VHF Radio				○	+					
Nødsignaler	○	○	+	+	+	○	○	+	+	+
Natroning			○	○	+					
Vinterroning / Koldt vands sikkerhed		○	+	+	+		+		○	○
Førstehjælp		○	+	+	+		+		○	+
Problemløsning i praksis			○	+	+				○	+
Kajak reparationer – på land og på vandet			+	+	+				○	+
Viden om nedkøling og hypotermi	○	○	○	+	+	○	○		○	+

Kajakenergi Tema

Vejen til et sikkert Wet Exit og Rulleskolens video om vandtilvænnning
Vejen til et sikkert Wet Exit og Rulleskolens video om vandtilvænnning
Makkerredninger
Selvredninger
Assisteret Grønlandervending
Rundt om din rulletræning, Rulleskolen og Grønlandsk Rebgymnastik
Bugsering
Makkerredninger og Makkerredninger og flåder med afstand
Turlederens Rolle og Opgaver og Gruppeopmærksomhed
VHF Radio
Nødsignaler for kajakroere
Natroning
Vinterroning
Førstehjælp for kajakroere og Stop Afkølingen
Risikovurdering og problemløsning
Reparation og Vedligehold af kajakken
Stop Afkølingen og Vinterroning

Kajakenergi: Dækning af Kursuspensum

Opdateret 28-06-2024

Teori	DKF					DGI		DGI Egenfærdighed			Kajakenergi Tema
	IPP1	IPP2	IPP3	IPP4	IPP5	Roer1	Roer2	A	B	C	
Turplanlægning			○	+	+		○	○	+	+	Turplanlægning og Spotguides for Esbjerg , København og Lillebælt
Risikovurdering og problemløsning			○	+	+		○		○	+	Risikovurdering og problemløsning
Tidevandsplanlægning incl. Strømtrekanter				+	+		+			+	Tidevand og strøm
Turledelse og Gruppehåndtering				+	+					○	Turlederens Rolle og Opgaver
Relevant udstyr, pakning og tilgængelighed	○	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Ud på Overnatningstur og Tues Grejliste
Knob			+	+	+					+	Fem nyttige knob for kajakroere
Navigation, Kort og Kompas			+	+	+		+		○	+	Navigation og Lav dine egne kort med QGIS
GPS			○	○	○		○		○	○	GPS på Kajakturen
Regler for adgang og naturhensyn		+	+	+	+		+	+	+	+	Ud på Overnatningstur
Vejr for kajakroere		○	○	+	+	○	○		○	+	Vejr for kajakroere
Færdselsregler på vandet		+	+	+	+	●	+	+	+	+	Delvist dækket i temaet om Navigation
Instruktion og Undervisning			○	○	○		○				Instruktørens Værktøjskasse , Videoanalyse , Webinars med instruktørviden
Udvikling af holdbare kajak-kompetencer	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Kompetencemodellen i Kajakenergi

Udstyr	DKF					DGI		DGI Egenfærdighed			Kajakenergi Tema
	IPP1	IPP2	IPP3	IPP4	IPP5	Roer1	Roer2	A	B	C	
Grønlandsk Åre	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Den Grønlandske Åre
Forbedring af kajakker		○	○	+	+		○		○	○	10 Forbedringer til din kajak
Reservepagajer	○	○	+	+	+	○	○		○	○	Reservepagajer
Viden om Pagajer og Kajakker		○	○	○	○		○	○	+	+	Valg af Havkajak og Valg af Pagaj
Viden om Tørdragter og Våddragter			○	○	○		○	○	○	○	Tørdragt og Våddragt
Skrivegrej til vandfaste notater			○	+	+				○		Vandfaste Notater
Byg-selv projekter: kajakvogn, tørrestativ, etc.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Gør-det-selv byggeprojekter
GPS-Ure			○	○	○		○		○	○	GPS-Ure

Træning	DKF					DGI		DGI Egenfærdighed			Kajakenergi Tema
	IPP1	IPP2	IPP3	IPP4	IPP5	Roer1	Roer2	A	B	C	
Effektive Læringsteknikker	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Effektive Læringsteknikker
Styrke og udholdenhed	○	○	○	+	+	○	○	○	○	+	Fysisk Træning / Ergometertræning for Havkajaroere
Præstation i krævende situationer og omgivelser			○	+	+		○	○	○	+	Choking under pressure og Åndedrætsøvelser
Forberedelse til kajakprøver			+	+	+				+	+	Prøveforberedelse
Smidighed	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Stræk og Smidighed
Vejrtrækning / Åndedrætsøvelser	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Åndedrætsøvelser
Balance	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Balancetræning
Kajakker og træning til de lange, hurtige distancer				○	○					○	Hurtige Havkajakker og havkajak-race
Koldtvandstræning	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	Koldtvandstræning

Kajakenergi: Dækning af Kursuspensum

Opdateret 28-06-2024

Ud på Tur

	DKF					DGI		DGI Egenfærdighed		
	IPP1	IPP2	IPP3	IPP4	IPP5	Roer1	Roer2	A	B	C
Proviant og tur-mad		○	○	○	○	○	○	○	○	○
Store Kryds			○	+	+		○	○	○	○
Overnatningstur i kajakken			○	+	+		○	○	○	○
Fiskeri fra havkajak	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Langtur i havkajak		○	○	○	+		○	○	○	○
Spiselige planter, skaldyr og tang	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Kajakenergi Tema

Mad på kajakturen
Langtur i Havkajak
Ud på Overnatningstur
Fiskeri fra Havkajak
Langtur i Havkajak
Strandens Spisekammer

Instruktør-viden

	DKF					DGI		DGI Egenfærdighed		
	IPP1	IPP2	IPP3	IPP4	IPP5	Roer1	Roer2	A	B	C
Undervisningsmetoder og Didaktik				○	○		○			
Leg i kajakken	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tekniktræning gennem Videoanalyse			○	○	○		○	○	○	○
Uddannelsesnormer	○	○	○	○	○					
Strukturering af viden	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Kajakenergi Tema

Instruktørens Værktøjskasse, Langtidsholdbar Læring, IDEAS og vejen videre
Leg i kajakken – skal jeg tage det seriøst?
Videoanalyse
IPP og Euro Paddle Pass, ISKGA, Instruktør-1 Uddannelse
Seksantet Tænkning