Protokol for frigivelse 2023

Navn: _____

Her skal du notere din udvikling og følge med i, om du kan hvad man skal kunne, for at kunne færdes sikkert på vandet og blive frigivet.

Udfyld efter hver træning:
Marker de øvelser, du har arbejdet med ved hver træning, og vurdér hvordan du synes dagens træningen gik.

Hvordan gik det?
Ikke helt forstået 1
Nogenlunde når forberedt 2
Sikker når forberedt 3
Sikker uden forberedelse 4
Automatiseret reaktion 5

Få instruktørens initialer i "Kan det", når du behersker disciplinen i lidt vind og bølger. Hold det ved lige og øv mere!

Redninger kan ikke øves for lidt, så dem øver vi på alle træningsdage!

Eksamen
Sidste dato er eksamensdag, hvor vi gennemgår alle øvelser igen.

De mellemliggende torsdage ror vi ud og får nogle kilometer i armene. Vi øver og bruger selvfølgelig også teknikkerne på disse ture.

Instruktørerne udfylder dit frigivelsesbevis, når du har bestået alle diciplinerne og roet sammenlagt 75 km. Husk at ajourføre din rojournal.

Dato:	1/5	8/5	15/5	22/5	29/5	5/6	12/6	19/6	24/6	Kan det
Håndtere kajakken på land. Ergonomisk løft. Tage kajak ud og lægge kajak på plads.										
Ind og udstigning fra bro										
Ind og udstigning fra strand										
Effektiv fremadroning God fremdrift med kropsrotation, stabil balance. 50 m lige ud i god fart. Styring og manøvrering.										
Stoptag Forlæns / baglæns. Ved marchfart: tydeligt retningsskift efter højest 4 tag.										
Kæntring og redning Makkerredning med spraydeck.										
Selvredning										
Baglænsroning 25 m ligeud med tydelig kropsrotation.										
360º rotation på stedet Fejetag med kropsrotation (og kantning).										
Sideforflytning Med træktag.										
Sideforflytning Med ottetalstag.										
Bagror										
Forror										
Lavt støttetag										
Højt støttetag										
Sculling Med kroppens vægt på pagajen.										
Telemarksving Fejetag, hvorefter man læner sig ud på bladet i et stabilt kantet sving.										
Redning, to mand i vandet										
Kompenserende roning Finne, kantning, assymetrisk rotag.										
Bugsering med reb										
Kontaktbugsering										
Roning i 8-tal Med fejetag og kantning.										
Eskimoredning										