

## EPP2 Niveaubeskrivelse (Kilde: Dansk Kano og Kajak Forbund)



*EPP 2 Niveaueet dækker grundlæggende færdigheder på fladt vand.*

*Fokus er lagt på kontrol og manøvrering af kajakken.*

*Forståelse af årsag og effekt vægtes højere end evnen til at udføre perfekte tag.*

*På dette niveau lægges der vægt på sikkerhed og der trænes teknikker til at tage vare på sig selv og andre.*

*Niveaueet fungerer som "frigivelseskrav" i kajakklub-sammenhæng*

*Niveaueet består ved evaluering.*

**Løfteteknik:** Hensigtsmæssigt skadesforebyggende løfteteknik ved brug af benene.

**Adgang til vandet:** Hensigtsmæssig adgang til vandet afhængig af kystens relief, strømforhold, bredden mv. ved både start og landgang.

**Indstigning og udstigning:** Kontrollen skal bevares ved indstigning og udstigning af kajakken, pagaj tæt ved kan bruges til støtte. Kajakken eller bredden må ikke beskadiges.

**Fortøjning:** Roeren skal være fortrolig med at lægge kajakken op og evt. fastgøre den efter turen. Hvor kajakken opbevares på stativ eller biltag anbringes kajakken efter forholdene evt. fastbundet.

**Effektiv fremadroning:** Roeren skal ro ca. 200 m med en rank evt. let foroverbøjet holdning samt en konstant, afslappet og rytmisk roning med synlig rotation i overkroppen. Der skal også roes 50 m i god fart og kunne demonstreres præcision i styring og manøvrering

**Stoptag:** Med god fart på kajakken skal roeren med højst 4 tag demonstrere en opbremsning.

**360° rotation på stedet** med den rette kombination af forlæns og baglæns fejjetag (rundtag) med synlig kropsrotation såvel med som mod urets retning.

**Kantning:** Roeren skal demonstrere kantning af kajakken til begge sider og i kombination med styretag opnå at kajakken drejer.

**Baglænsroning:** Roeren skal demonstrere kontrolleret og rimelig nøjagtig baglænsroning på 25 m mod fastlagt punkt. Undervejs skal roeren kigge sig over skulderen og via kropsrotation generere nok kraft til at ro baglæns. Baglænsroning gennemføres med bagsiden af pagajen.

**Roning i 8-tal:** der roes 8-talsbane med en kombination af fremadtag og fejjetag (rundtag) for at demonstrere grundlæggende styrefærdigheder

**Sideforflytning med træktag til begge sider:** Roeren skal flytte kajakken 5 m sidelæns og samtidig bevare kajakken vinkelret på bevægelsesretningen. Pagajen skal forblive under vandet under forløbet. Den øverste hånd skal være i øjenhøjde og albuen på den øverste arm skal vende nedad mod maven. En effektiv kropsrotation skal være synlig. Den underste arm skal være næsten udstrakt ved tagets begyndelse. Den øverste hånd fungerer som omdrejningspunkt for taget.

**Sideforflytning med ottetalstag (begyndende færdighed):** Overkroppen skal være roteret mod rælingen. Pagajskafte skal være næsten lodret og den aktive side af pagajen (forsiden) skal vende ind mod kajakken og være placeret dybt i vandet.

Sculling (begyndende færdighed): Kajakken kantes så den er lidt ude af balance. Pagajskafte er næsten vandret med bladet på vandoverfladen. Bladet vinkles og føres i langsomme bevægelser frem og tilbage på vandoverfladen som ved et lavt støttetag. N.B. Sculling skal her betragtes som en

## EPP2 Niveaubeskrivelse (Kilde: Dansk Kano og Kajak Forbund)



øvelse i balance og pagajkontrol.

**Bagror (agterror):** Kajakken skal bringes op i høj fart og derefter styres i en lige linje gennem en snæver åbning ved brug af pagajen som ror. Hvis prøven finder sted i en kajak med ror, skal roeren kunne redegøre for rorets funktion.

**Lavt støttetag for at undgå kæntring:** Lavt støttetag til begge sider, med kajakken ude af balance. Et kraftigt tryk på pagajen assisteret af hoftekip skal demonstreres.

**Høje støttetag (begyndende færdighed):** Roeren skal på dette niveau vise begyndende færdigheder i skadesforebyggende høje støttetag med albuerne tæt til overkroppen ('paddler's box'). Kajakken skal bringes i ubalance så der er vand op til roerens hofte.

**Telemarksving:** Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift. Først ved hjælp af fejjetag(rundtag), og derefter afsluttende med et telemarksving (low brace turn). Telemarksvinget skal indledes med et kort effektivt rundtag/fejjetag på den modsatte side, efterfulgt af en effektiv udoverlæning og en deraf følgende kantning af kajakken ind i svinget. Pagajen holdes som i et lavt støttetag, på højde med eller lige foran hofte, skaftet så parallelt med vandoverfladen, som det er hensigtsmæssigt, og med bagsiden af bladet hvilende på vandet. Kajakken foretager et langsomt, stabilt sving.

**Vandtilvænnning:** Personen skal være fortrolig med at opholde sig i vandet iført vest.

**Kæntre med spraydeck:** Kæntring med efterfølgende frigørelse af spraydeck. Roeren skal forholde sig roligt og hurtigt få fat i kajak. Pagajen sikres evt. ved at svømme med kajakken hen til den. Svømme under 10 m og tøm kajakken på bredden. Roeren kan bede om hjælp, hvis han/hun selv står for tømningen.

**Kæntring og redning – makkerredning med spraydeck:** Roeren skal udføre en sikker kæntringsøvelse, efterfulgt af en makkerredning på dybt vand. Roeren i kajakken skal tage kommandoen over redningen. Herefter byttes der roller, så den, der redder efterfølgende skal fungere som den, der skal reddes. Kæntringen skal udføres som et 'uheld'. Kæntringen foretages enten under roning eller i forbindelse med sculling/støttetag.

**Udstigning og entring af kajakken (to mand i vandet):** Stig ud af kajakken på dybt vand, hold kontakt med kajakken og kravl så op i kajakken igen. Roeren må gerne få hjælp af en anden person, der ligeledes befinder sig i vandet.

**Eskimoredning:** Roeren skal demonstrere en eskimoredning med bunden i vejret vha. hoftekip, mens han/hun holder fast i redderens stævn(kan øves, indtil det lykkes).

**Selvredning:** Roeren skal foretage en kontrolleret selvredning på dybt vand, uden hjælp fra instruktør (pagajflyder kan anvendes)

**Adgang:** Roeren introduceres til reglerne for færdsel og adgang i naturen.

**Naturhensyn:** Roeren introduceres til naturvenlig færden i havkajak.