

ØVELSER FOR ELEVER I INDSKOLING (0-3 KLASSETRIN)

- Fokus på tryghedsskabende lege i og omkring vandet svarende til "øvelse 1,2,3" (i havnen eller på stranden hvis muligt).
- Fokus på at undersøge, hvad der er i vandet med fiskenet, kikkert eller spande svarende til de elementer, eleverne kan opleve ved station 4.
- Opleve at sejle, hvor der er instruktør tilstede for at skabe tryghed og instruktion undervejs svarende til "øvelse 5". Det anbefales ikke at lade indskolingselever sejle alene i 1-personsjolle, fordi det kan skabe utryghed og en potentiel dårlig oplevelse for den enkelte elev.

Øvelse 1: Aktiviteter med 1-personsjoller

Optimist jolle, Tera jolle, laser jolle (uden rig) eller anden 1-personsjolle.

Aktiviteter / lege:

- Introduktion til at sidde i jollen (1-2 børn pr. jolle).
- Kæntre med jolle / tømme jolle med øsekar.
- Vrikke/padle jollen over en kortere distance med roret, øsekar eller padler, som er båndet fast til jollen.
- Opsamling af bolde.
- Kapløb, hvor der er lagt bøjer ud.
- Slalom, hvor der er lagt bøjer ud.

Øvelse 2: Stand Up Padle boards

Aktiviteter / lege:

- Introduktion til boardet (padleteknik / balance).
- Fald i vandet / kom op igen på boardet øvelser.
- Balanceøvelser – med og uden padle.
- Kapløb, hvor gruppen deles i 2-3 hold.
- Liggende øvelser på boardet (balance / styrke).

Øvelse 3: Sit on top kajakker

aktiviteter/ lege:

- Introduktion til kajakken (padleteknik / balance).
- Kæntringsøvelse.
- Fokus på styrke / balance.
- Kajak polo, med to hold og et mål til at score i
- Kapløb, med bøjer i vandet.
- Fangeleg indenfor et område, som er defineret ved 3-4 mærker.

Øvelse 4: På opdagelse i vandet

Denne aktivitet har fokus på biologi undervisning og kan foregå ved stranden eller på en havnebro, hvor eleverne er tæt på vandet og sejlklubben. Alle elever bærer redningsvest, for at give dem en forståelse af sikkerhed ved vandet.

Aktivitet /lege:

- Kendskab til livet i havet/søen (vandmænd, fisk, krabber, planter)
- Fiske efter krabber eller andre dyr – hvad kan man fange?
- Hvilke dyr kan man fange i Danmark?
- Hvilke fisk spiser eleverne og hvorfor er fisk sunde?
- Hvordan passer man på ikke at forurene havet og søerne? Hvad forurener?
- Hvordan fileter man en fisk (kontakt en fisker på havnen).

Øvelser 5: Prøv at sejle kølbåd

Kølbåds sejlads i Yngling, 606ér, H-båd, Elliot eller anden kølbåd med plads til 3-5 elever og en instruktør.

Aktiviteter/ Lege:

- Elever styrer / trimmer båden under vejledning fra instruktøren.
- Sejlads på forskellige måder.
- Mini-kapsejlads.