Protokol for frigivelse 2025

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 træning gik.

Hvordan gik det?

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

Redninger kan ikke øves for lidt og øves derfor på alle træningsdage

Husk at ajourføre din rojournal i GM.

Dato	12. maj	17. maj	19. maj	24. maj	26. maj	31. maj	2. juni	15. juni	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 lige linie med tydelig kropsrotation.									
360º rotation på stedet Fejetag med kropsrotation (og kantning).									
Sideforflytning Med træktag.									
Sideforflytning Med ottetalstag.									
Bagror									
Forror									
Lavt 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									
Eskimoredning									
Svøm med din kajak									