

TEMATIKA

2. Szint - Haladó Kajakos

Cél: az alapvető kajakos technikák elmélyítése. A kajakos tanulás második szintje, ahol a tanítványok megtanulják magabiztosan használni a kajakjukat és lapátjukat.

Hajónem: bármiféle kajakban végezhető az oktatás és tanfolyam.

Helyszín: síkvíz, könnyű vadvíz, nyugodt tenger.

Előfeltételek: a tanítványoknál nélkülözhetetlen a magabiztos úszástudás, kajakos gyakorlat - min. 2 óra, 2 különböző helyszínen, 2 különböző hajónemben, illetve a megelőző 1.szintű kezdő kajakos oktatáson való részvétel.

Oktató: MKKSZ 5.szintű Vadvízi Kajakos Oktató vagy Tengeri Kajakos Oktató

A – Kajakos készségek

- A1. Kajak megemelése, hordása, beszállás kajakba
- A2. Hatékony előre evezés egyenes vonal mentén
- A3. Kajak irányítása
- A4. Manőverezés meghatározott körülmények között
- A5. Oldalazás kajakkal
- A6. Borulás megelőzése
- A7. Fordulás
- A8. Part megközelítése és kiszállás
- A9. Hajó biztonságba helyezése

B – Mentési képességek

- B1. Borulás, Önmentés
- B2. Társ-mentés

C – Biztonsági-, vezetői- és csoport képességek

- C1. Egyéni veszély mérlegelés
- C2. Csapattársak figyelembevétele
- C3. Szervezett és biztosított vízitúra

D – Elméleti ismeretek

- D1. Felszerelésismeret
- D2. Biztonság
- D3. Hypotermia/Elsősegély
- D4. Környezettudatosság
- D5. Túratervezés

OKTATÓI JEGYZETEK

Beszéljünk tanítványainknak arról, hogy hogyan tudják a vízi környezetet kihasználni, hogyan tudják a víz mennyiségének és minőségének tényezőit mindig a legjobb tudásuk szerint előnyükre fordítani mindazzal a tudással és technikai felkészültséggel, amit az oktatás nyújt nekik. Vázoljunk néhány olyan pl. forgalmi helyzetet, amivel a vizeken gyakran találkozhatnak, így pl. mi a teendő más vízi eszközzel való találkozás esetén, más túrázó csoporttal való találkozás esetén.

Beszéljünk tanítványainknak a különböző evezős eszközökről, mutassunk be nekik több stílust, pl. freestyle kajak, sit-on-top, vadvízi kenu stb. Az alább felsorolt technikák ezen eszközök bármelyikével gyakorolhatók.

A - Kajakos készségek

A.1 Kajak megemelése, hordása, beszállás kajakba

Hangsúlyozzuk a kajak biztonságos megemelésének technikáit, kerüljük a felsőtest csavarodását emelés közben, tartsuk a kajak súlyát a testhez közel, ne emeljünk nyújtott karral.

- A tanulók segítsék egymást ha erre mód van.
- Tanulják és értsék meg a lábtámasz, hát támasz, ülés pontos beállítását. Gyakoroltassuk a kajakba való beszállást különböző partszakaszokon.

A.2 Hatékony előre evezés egyenes vonal mentén, folyamatosan (min 250m)

A tanuló egyenes felsőtesttel üljön a hajóban, a felsőtest csípő feletti alapvető elfordulása megengedett. Az oktató magyarázza el és szemléltesse is, hogy mennyivel hatékonyabb az az evező mozdulat, mely során az evezés erejét nem csupán a kar húzása, hanem a megfelelő felsőtesti izomzat is támogatja. Ennek jelentőségére a kezdetektől hívjuk fel a tanulók figyelmét.

E hatékony és kombinált evezőmozdulat eredményeképp egy egyenes vonalú, egyenletes haladást kell, hogy a hajó elérjen.

A.3 Kajak irányítása

A tanuló legyen képes a hajót bármelyik lapátmozdulattal irányítani, úgy mint előre húzás, hátra húzás, hátsó kormánymozdulat, J-húzás, tengeri kajak esetében pedig ezen felül a kormánylapát kezelését is értse és használja zökkenőmentesen. A tanulási folyamat lényege itt az, hogy mindig tudja megválasztani a szituációnak legmegfelelőbb technikát és azt hatékonyan alkalmazza.

Végeztessük el azt a feladatot is, melynek során egy lendületes előrehaladó mozgásból a hajót - lendületében - a lapát segítségével egyenesben kell tartani pl. egy kb. két hajó széles bojasor között, rövid szakaszon. Tengeri kajak esetében a feladatot végeztessük el lapát segítségével, majd pedig a kormány lapát használatával is.

A.4 Manőverezés meghatározott körülmények között

A hajó magabiztos és pontos irányítását ezen a szinten minden tanulónak el kell sajátítani. Amit feltétlenül ellenőriznünk kell, hogy a tanuló tudatosan uralja-e a hajó irányítását, nem véletlenszerűen cselekszik. Fontos a technikák helyes alkalmazása, de még fontosabb a pontos manőverezés. Több, különböző mesterséges szituációt teremtsünk arra, hogy bizonyítsák ezen a téren szerzett tudásukat!

A.5 Oldalazás kajakkal

A következő képességeket kell minimum számba vennünk:

- A lapátolás irányába fordított felsőtest helyes helyzete
- Függőleges lapáttartás
- A magára-húzó lapátmozdulat megértése és elsajátítása
- Erőteljes és egyben kiegyensúlyozott húzások során a megfelelő felsőtesti izommunka elengedhetetlen, ne engedjük, hogy billegjen a kajak.

A.6 Borulás megelőzése

A következő gyakorlatokat végeztessük:

- Hogy és hol találja meg a hajó egyensúlyát
- Lapát-támasz a borulás elkerülésére
- Felső lapát-támasz
- Mozgó lapát-támasz

Magyarázzuk el a megfelelő izommunka hasznosságát ezeknél a gyakorlatsoroknál (pl. csípő vagy térd egyensúlyozást célzó nyomása, és egyéb izomzatok segítségül hívása a határozott egyensúly megtartása érdekében.)

A.7 Fordulás

A következő gyakorlatokat végeztessük:

Különböző húzások hatékony használata, valamint a lapát vízzel bezárt megfelelő szöge fordulás céljából. A hajóval tudjanak akár folyamatos haladó mozgásból is könnyen megfordulni.

Ismerjék az összes előre-, és hátra történő félköríves húzást, a hátsó kormánymozdulatot, támasztásokat, és tengeri kajak esetében a kormánylapát kezelését.

Érezzék meg a kajak terhelésének fontosságát a fordulás hatékonysága érdekében

Tanítsunk meg nekik különböző mozgulatsorozatok a hajó fordulás közbeni gyorsítására vagy lassítására (pl. lassú, széles ívben történő fordulás, vagy gyors, rövid fordulás).

A "mindíg előre tekintés" koncepciójának bevezetése már ezen a szinten történjen meg!

A.8 Part megközelítése és kiszállás

A part megközelítését gyakoroltassuk különböző parti környezetben, pl. sziklás, köves, lankás, meredek stb.

A.9 Hajó biztonságba helyezése

Gyakorlati képzésünk térjen ki a legalapvetőbb csomókra és a heveder megfelelő alkalmazására, különösen a hajók csomagtartón-, ill utánfutón való elhelyezése kapcsán.

B – Mentési képességek

Ezeknél a gyakorlatsoroknál kezdetben a legideálisabb helyszín a medence. Figyeljünk ne csak diákjainkra, más kajakos csoportokra vagy egyénekre, de a felszereléseinkre is!

B.1 Önmentés

A pánikmentes, nyugodt ám kontrollált borulást tanítjuk ezen a szinten. A borulás után gyakoroljuk mind a partraúszást – felszerelés összeszedése után, majd a hajó ürítését, valamint gyakoroljuk lehetőség szerint a hajóba visszamászást.

B.2 Társ-mentés

Gyakorlatsoraink térjenek ki különböző mélyvízi mentési technikákra, valamint arra, hogy hogyan válhat a társ mélyvízi mentésben hasznos mentő-személlyé. A tanulók az ismertetett technikák közül legalább egyet sajátítsanak el hatékonyan.

C – Biztonsági-, vezetői- és csoport képességek

C.1 Egyéni veszély mérlegelés

C.2 Csapattársak figyelembevétele

C.3 Szervezett és biztosított vízitúra

- A fenti pontok kapcsán a következőket kell ismertetnünk és gyakoroltatnunk:
- Alapvető túratervezési lépések
- Alapvető időjárás viszonyokkal kapcsolatos információk értéke, azok tudatos használata
- Térképolvasási alapismeretek
- Csapatösszetartási fortélyok

D – Elméleti ismeretek

Az oktató győződjön meg tanulóitól – e szintnek megfelelő – ismereteiről és gyakorlati képességeiről a következő témákban:

D.1 Felszerelésismeret

D.2 Biztonság

D.3 Hypotermia/Elsősegély

D.4 Környezettudatosság

D.5 Túratervezés