

Kajakklubben Skjold - Begynderkursus Juni 2021

	Aktiviteter
Lørdag 29. maj Sted: Skjold Tid: Kl. 12.30 - 17	Introduktion og vandfornemmelse Vi mødes i Skjold til introduktion • Gennemgang af instruktionsprogrammet • Kaffe og brød Afhængig af tilgængelighed efter genåbning kører vi enten til en svømmehal eller laver de første småøvelser på Århusbugten: • Træning af i- og udstigning af kajakken, rotag – frem, tilbage, 360 grader, evt. håndroning • Makkerhjælp • Kæntring (med overtræk), vest på i vandet
Mandag 31. maj Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 18 - 21.30	Øvelser ved og på vandet i Skjold Komme i og ud af kajakken, finde balancen.
Torsdag 3. juni Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 18 - 21.30	Øvelser ved og på vandet i Skjold Komme i og ud af kajakken, finde balancen.
Mandag 7. juni Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 18 - 21.30	Øvelser ved og på vandet i Skjold Balanceøvelser
Torsdag 10. juni Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 18 - 21.30	Øvelser ved og på vandet i Skjold Øve overtræk, en rotur
Mandag 14. juni Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 18 - 21.30	Roning i grupper med instruktør. Træning frem mod prøver.
Torsdag 17. juni Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 18 - 21.30	Roning i grupper med instruktør. Træning frem mod prøver.
Mandag 21. juni Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 18 - 21.30	Prøver Kæntring, makkerhjælp.
Torsdag 24. juni Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 18 - 21.30	Prøver Kæntring, makkerhjælp.

Mandag 28. juni Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 17.30-20	Roning i grupper med ledsagelse. Fokus på roteknik og kilometerroning.
Mandag 5. juli Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 17.30-20	Roning i grupper med ledsagelse. Fokus på roteknik og kilometerroning.
Mandag 12. juli Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 17.30-20	Roning i grupper med ledsagelse. Fokus på roteknik og kilometerroning.
Mandag 19. juli Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 17.30-20	Roning i grupper med ledsagelse. Fokus på roteknik og kilometerroning.
Mandag 26. juli Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 17.30-20	Roning i grupper med ledsagelse. Fokus på roteknik og kilometerroning.
Mandag 2. august Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 17.30-20	Roning i grupper med ledsagelse. Fokus på roteknik og kilometerroning.
Onsdag 4. august Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl 18-ca 21.30	Klubaften Handicap-roning eller rotur og fælles hygge
Mandag 9. august Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl. 17.30-20	Roning i grupper med ledsagelse. Fokus på roteknik og kilometerroning.
Onsdag 11. august Sted: Skjold (omklædt) Tid: Kl 18-ca 21.30	Klubaften Handicap-roning eller rotur og fælles hygge
Lørdag 14. august 9-17	Heldagstur på Gudenå-systemet