

50 leker for alle nivåer

PADLECOY



Forord

Som 15 åring tok jeg mine første åretak og har siden padlet og padlet. Jeg har vært aktiv på det norske landslaget i mange år, vært klubbtrener og landslagstrener.

Gjennom mine studier på Norges idrettshøgskole har jeg fått allsidig faglig innsikt i hva som kreves for å få en nybegynner med helt opp til en eventuell toppidrettskarriere.

Dette heftet skal være et praktisk hjelpemiddel for trenere som ønsker å holde morsomme og ferdighetsoppbyggende treninger for padlere i alle aldre på alle nivåer.

Tradisjonen i Norge har vært at barna kopierer de voksnes trening. Barn har ofte ikke samme konsentrasjonsevne eller fysiske ferdigheter til å gjennomføre denne typen trening. Her vil du finne mange tips til hvordan du kan "lure" barna til å trene ulike ferdigheter gjennom lek.

Lekene kan også gjøres med voksne. Jeg har gjennomført mange lekbaserte treninger med landslagspadlere i alle aldersklasser og mitt inntrykk er at de har hatt det veldig morsomt. Her kan du trene alle ferdigheter – balanse, hurtighet, utholdenhet, teknikk, styrke og samarbeid. De har det kjempegøy og får samtidig god trening!

Av Marita Lindtner



Innledning

Som så mange andre har jeg fått ideen til dette heftet ut fra mine egne erfaringer. Da jeg begynte å padle kjørte jeg intervaller fra første økt. Jeg hang meg på de beste i klubben min og det var maks intensitet på alle øktene. Jeg ble fort bedre, men aldri god. Jeg manglet teknikk og balanse. Gjennom mange år med systematisk og hard trening klarte jeg endelig etter fem år som senior å komme på landslaget.

Min første konkurranse var VM i maraton. Dette var i en elv med mye strøm. Alle lå klar og ventet bare på at jeg skulle klare å rygge bakover i strømmen. Jeg slet skikkelig! Det var ikke en positiv opplevelse. Jeg kunne rett og slett ikke padle bakover. Lignende situasjoner opplevde jeg i andre konkurranser. Var det litt dårlige forhold, så slet jeg med å legge meg opp til start. Dette tok mye av min konsentrasjon. Jeg tenkte mer på hvordan jeg skulle legge meg opp enn på selve løpet! Jeg startet derfor å trene på manøvrering da jeg var på landslaget.

Disse situasjonene mener jeg kunne vært unngått dersom jeg hadde lekt mye på trening. I leken får du en allsidig balanse og manøvreringsferdigheter. Alt du trenger å konsentrere deg om når du ligger på startstreken er å prestere optimalt i løpet. For å bli verdens beste må du håndtere alle ferdigheter og forhold, noe vi så under OL i Sydney og Athen.

Leker bygger ikke bare opp fysiske ferdigheter. De kan også være med på å øke samholdet og samarbeidet i gruppen, og på den måten skape et godt treningsmiljø ved hjelp av latter.

Jeg vil til slutt rette en takk til alle i gruppen min i Strand Kajakklubb og i Stavanger Kajakklubb fordi dere har vært positive til å være mine prøvekaniner. Jeg vil også takke Ellen Wefald for mange gode treningstimer sammen.

Stavanger, august 2008
Marita Lindtner


Toppidrett, talent og allsidig spesialisering



I 1997 og i 1999 gjennomførte Runar Gilberg og Gunnar Breivik to undersøkelser som tok for seg karakteristika ved utøvere som trente gjennom Olympiatoppen i Norge. I 1997-undersøkelsen kom det frem at gjennomsnittsalderen var 28 år og at de hadde trent seriøs i gjennomsnitt i 11,3 år. Dette kan indikere at det tar lang tid å bli toppidrettsutøver og at trenere i padling derfor må ta hensyn til dette. I 1999-undersøkelsen ble de 18 mestvinnende individuelle utøverne fra VM, EM og OL intervjuet (prestasjonsgruppen) og sammenlignet med en kontrollgruppe, som også trente gjennom Olympiatoppen. Utøverne i prestasjonsgruppen hadde høyere gjennomsnittlig treningsvarighet per uke enn kontrollgruppen, 21,5 timer mot 17,5 timer.

De 18 beste utøverne ser ut til å ha en mer allsidig trening. De har drevet med mange idretter og startet å spesialisere seg i sen alder (15–16 år). De beste ser tilbake på den treningen de gjorde som ung som mer lek- og lysbetont enn hva kontrollgruppen gjorde. De utøverne som nådde toppen likte idretten svært godt. De synes det var gøy og utfordrende. De hadde stor kjærlighet for selve idretten og et sterkt ønske om å bli bedre. I ung alder var prestasjonsgruppen ikke de flinkeste. De fleste av dem hørte til blant de nest beste. De ble gradvis bedre og fikk gradvis høyere ambisjoner (Lindtner, 2006). Man kan ikke trekke ut absolutte universelle konklusjoner ut

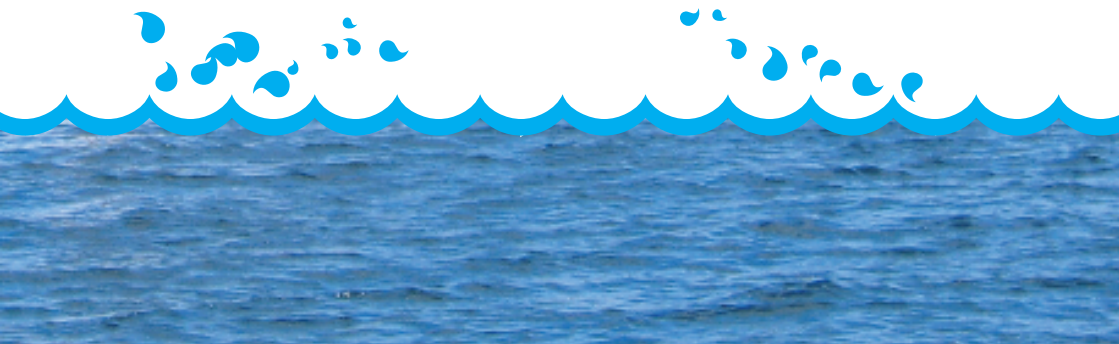




fra undersøkelsene til Gilberg og Breivik. Disse resultatene omhandler norske utøvere, så situasjonen kan være noe annerledes i andre land. I nasjoner som Ungarn, Spania og Tyskland, som har mange padlere, vil det alltid være noen som hevder seg i ung alder. Her i Norge er vi så få og vi ønsker å ha med oss flest mulig til seniornivå for å klare å skape et bra landslag.

Det har de siste årene vært mye diskusjon i idrettsmiljøet om fordeling mellom allsidighet og spesialisering på de ulike alderstrinnene (Jakobsen, 1991). Det har ofte vist seg at det ikke er de som spesialiserer seg tidlig og som er best som unge som blir de beste på seniornivå. De unge talentene kan ofte mangle en solid plattform som de kan bygge videre på senere i karrieren. Når de begynner å bli tatt igjen av andre utøvere kan dette føre til dårligere selvbilde. De vet ikke hvordan de skal håndtere den nye situasjonen. De av de unge talentene som i tillegg tror de er født med et talent, og at det ikke er trenbart, vil møte enda større problemer. De mister troen på muligheten til å påvirke sine egne prestasjoner (Attribusjonsteorien, Weiner, 1986).

Min mening er at gjennom lek er det mulig å trene både allsidig og spesifikt. Jeg tror ikke at det trenger å være noe konflikt mellom disse. I lek kan man få allsidig spesialisering.



Ting å tenke på!

Nesten alle leker som lekes på land kan gjøres på vannet. Du trenger bare å være litt kreativ. Det er noen faktorer det er viktig å ta hensyn til dersom du skal lykkes med disse lekene.

1. Det er vanskelig å gi beskjeder og høre hverandre på vannet. Gi nøyaktig beskjeder om hva som skal skje på vannet før utøverne går utpå. Dersom du skal gi nye beskjeder, så lag gode rutiner på det! Det kan være at alle skal holde i bryggen eller i hverandres båter.
2. Det er lurt å ikke endre for mye på antall på laget fra lek til lek. Ikke gå fra en lek med 2 mot 2 til 3 mot 3, alle mot alle og 4 mot 4 eksempelvis. Bruk de lag som er inndelt og slå sammen eller splitt opp. Da sparer du deg for mye stress!
3. Dersom båtene ikke er av plast, er det viktig at de ikke krasjer i hverandre. Avstand kan skapes på mange måter. Du kan bruke en myk ball eller vannpistol som kontaktrødskap. Man kan også la ting henge ut av båten eksempel et tau eller strimler av søppelsekk. Ballonger er et fint redskap som flyter og som nesten ikke koster noe.
4. Avgrens området etter antall, aktivitetsnivå og ferdighet som skal trenes. Er det få på trening kan banen lages mindre. Å minske området kan også øke aktiviteten. Ønsker du mange korte spurter, lager du et lite område. Ønsker du lange spurter lar du området være større. Man kan også øke aktiviteten med å øke antall baller eller lignende. Baner kan avgrenses ved ting på land eller du kan legge ut bøyer. 4 bøyer holder for veldig mange aktiviteter.

Lekene i dette heftet er delt inn i ulike ferdigheter. Dette gjøres for å lettere kunne slå opp og bruke dette heftet i den daglige treningen. Noen leker hører hjemme under flere kategorier avhengig av varighet og organisering.

Lykke til!

Oppvarming på land



Oppvarming har til hensikt å øke prestasjonsevnen og forebygge skader. Nerveimpulser går lettere og vevet blir mer bevegelig. Dette gir bedre koordinasjon og gir mindre risiko for smerte og skader (Gjerset, 1995).

Oppvarming kan også være en fin måte å progressivt endre fokus fra hverdagen til trening. Dersom du har planer om å gjennomføre en hard trening / lek etter oppvarmingen på land, så bør det inngå spesifikk oppvarming på vannet også!

Årestafett

Egenskap	Få opp pulsen.
Organisering	Alle har en åre hver. Stå i sirkel med ca. 1 meter i mellom. Avstanden økes for hver omgang slik at det blir vanskeligere og vanskeligere. Utøverne skal gå til høyre, venstre, klappe, snurre og hoppe etter trenerens kommando uten å miste åren. Gi raskere og flere oppgaver samtidig utover i leken.
Oppgaver	Når utøveren får en oppgave skal den gjennomføres. Han/hun må da slippe åren. Det gjelder å ikke la åren dette i bakken. Da er du ute av spillet. Hvem står igjen til slutt?
Utstyr	Bruk gjerne litt eldre årer.
Annet	Denne leken bør bare gjøres på gress eller på brygge (ikke betong).



Fotsisten

Egenskap	Få opp pulsen. Varme opp skuldrene.
Organisering	To og to sammen. Hold hverandre på skuldrene med begge hendene. Man kan ikke slippe taket under leken. En starter med å ha sisten. Den andre får sisten når han/hun blir tråkket på fotbladet av den som har sisten.
Oppgaver	Gi sisten til hverandre. Unngå å få sisten.
Utstyr	Ingen.
Annet	Begge eller ingen kan ha sko på.

Hesteveddeløp

Egenskap	Få opp pulsen. Varme opp fingrene.
Organisering	Alle står i en sirkel. Alle lager rytmen til en hest som løper ved å slå seg i hendene og på låret med begge hendene. De skal så late som de er med på et hesteløp. Alle står klar i startboksen og starter å klappe i raskt tempo. Trener legger inn svinger til høyre og venstre. Da tar man armene opp og svinger til venstre. Det samme gjøres til høyre. Legg inn noen hindre. Da tar man armene opp og hopper ned. Lag lyder til hver bevegelse.
Oppgaver	Guide utøverne gjennom et spennende hesteløp.
Utstyr	Ingen
Annet	Trener må være engasjert og lage visuelle bilder.



Ballonglek

Egenskap	Få opp pulsen.
Organisering	Alle blåser opp sin egen ballong og fester den til en ca. 1 meter lang hyssing. Fest så rundt leggen.
Oppgaver	Forsøk å sprekke de andres ballonger. Hvem klarer å stå igjen med siste ballongen?
Utstyr	Ballonger, snor/tråd, saks.

Snake

Egenskap	Få opp pulsen.
Organisering	La alle stå på en rekke. Del rekken på midten. Dette er de to lagene som skal konkurrere mot hverandre A og B. Alle på lagene må hele tiden holde hverandre i hånden. Fremstemann på lag A skal prøve å ta på sistemann på lag B, mens førstemann på lag B skal prøve å fange siste mann på lag A. Det gjelder å ta på den siste i motstanderens lag samtidig som laget må beskytte sin siste person.
Oppgaver	Første lag til å ta på den siste på motstanderens lag et bestemt antall ganger.



Tau-stafett

Egenskap	Få opp pulsen.
Organisering	Lag 2 eller flere sirkler. Det bør være minst 3 personer på hvert lag. Alle må holde i hendene gjennom hele leken. Lag en sirkel med et tau slik at de må kroke seg litt sammen for å komme gjennom tauet.
Oppgaver	Første lag til å få alle gjennom et bestemt antall ganger. Det laget som klarer det først må juble. Første lag til å juble!
Utstyr	Noen meter med tau.



Hurtighet og styrke



Hurtighet og styrke er viktig i padling, selv på de lengre distansene som 1000 m og maraton.

Styrketrening har vist seg å være effektivt allerede før puberteten inntreffer (Dickmann og Letzelter i Gjerset, 1995). Gjennom leker på vannet kan man trene spesifikk styrke og hurtighet med mye latter og glede.

Styrke = Muskelens evne til å utvikle kraft.

Hurtighet = Muskelens evne til å skape størst mulig akselerasjon.

Selv om mange av lekende som følger i dette kapitlet er hovedsakelig anaerob utholdenhetstrening, har jeg valgt å sette dem i denne delen fordi distansen på intervallene i lekene er under 500 m.

Ballongsamling

Egenskap	<ul style="list-style-type: none">- Hurtighet- Styrke- Starter- Manøvrering
Organisering	Alle ligger på en linje ca. 100–150 meter fra en brygge/bro. Alle utøverne har på forhånd blåst opp 2 ballonger hver. Disse er samlet i store søppelsekker. Slipp ut ballongene og si "GO" når de kan starte. Du f.eks. kan benytte 3 ulike farger som gir ulik poengsum.
Oppgaver	Utøverne skal fange så mange ballonger som mulig. Da lønner det seg å fange de som gir flest poeng. Ballongene må være hele. Utøverne regner ut poengsummen. Det noteres ned samtidig som du får ballongene tilbake og legger dem i søppelsekkene igjen. Gjør dette noen ganger.
Utstyr	Ballonger, søppelsekker, penn og papir.
Annet	Det bør være litt vind, men ikke for mye.

Halenapping

Egenskap	- Manøvrering - Hurtighet
Organisering	Alle mot alle. Alle blåser opp minst en ballong hver og fester en lang snor til den (minst 1 meter). Snoren dyttes ned i trekket (maks 10 cm) ev. tightsen. Tauet og ballongen skal da henge ut fra båten. Ha et begrenset område de kan padle på (f.eks. 150x150 m). De har 5 sek fri til å feste de ballongene som de tar i løpet av spillet. De skal også festes i trekket og henge ut. De kan stjele så mange de vil.
Oppgaver	Snapp så mange haler du kan. Opptelling ca. hvert 4. minutt. Kjør noen omganger.
Utstyr	Ballonger, snor, saks
Annet	Klipp gjerne opp snorene på forhånd. Blås opp noen ekstra ballonger i tilfelle noen smeller. For å øke aktiviteten kan man ha en snor på hver side av båten.

Kajakpolo

Egenskap	- Hurtighet - Styrke - Manøvrering
Organisering	Her kan man spille tradisjonelt med vanlige mål eller man kan benytte to bøtter med litt steiner i. Plasser bøttene på land eller brygger i nærområdet. De kan gjerne stå på en linje, men la det være minst 5–10 meter mellom. Begrens spilleområdet.
Oppgaver	Hvem skårer flest ganger?
Utstyr	Ball som flyter.
Annet	Kan kaste inn 2 baller for å øke aktiviteten.

Kajakkrugby

Egenskap	<ul style="list-style-type: none">- Hurtighet- Styrke- manøvrering- Utholdenhet er avhengig av distanse og varighet på spillet.
Organisering	Del inn i to lag, gjerne med vester. Hvert lag får en brygge eller et landområde de skal forsvare ca. (3x3 meter). Ballen kastes opp. De som fanger ballen først, starter med ballen. Det er kun lov til å padle 5 tak med armene når du har ballen. Da må den kastes til en annen medspiller. Mål skåres KUN ved at ballen legges død på bryggen eller landområdet. Ikke ved å treffe det ved kasting. Det kan bety at de kan-skje må opp av båtene. Det er ikke lov til å stå på forsvar eller angriperens område i spillet, bare når du har ballen.
Oppgaver	Hvilket lag skårer flest ganger?
Utstyr	En ball ev. vester.
Annet	Dette bør bare gjøres med polobåter eller robuste eldre båter. Dette kan bli litt voldelig, men det er litt av poenget. Spillet kan gjøres uten årer for å unngå skader. For yngre utøvere kan de gjerne holde ballen i båten så lenge de ønsker.



Politi og skurk

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	Lag friplasser i nærområdet. Dette kan være en bøye, en bølge, en båt, brygge osv. Disse friplassene skal markeres (f.eks. en ballong, et skjerf, et ark osv.). Antall friplasser skal være litt færre enn antall deltagere. En av deltagerne begynner med å være "politi". De andre deltagerne er skurker.
Oppgaver	Politiet skal forsøke å fange skurker mens de padler mellom friplassene. Dersom politiet padler etter en av skurkene og denne skurken padler mot en av friplassene og roper "min plass" må den som eventuelt er på friplassen padle bort. Det kan alltid bare stå en skurk på hver friplass. Dersom man blir tatt på eller truffet av vannpistolen eller ball på kroppen før de når friplassen eller de blir tatt i det de forlater friplassen er det han/hennes tur til å være politi.
Utstyr	Markører til friplassene og eventuelt vannpistol eller ball.

Kanonball

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	2 lag av 3–6 spillere på hvert. Lag en linje med et tau eller forklar en tenkt linje mellom to punkter på ca. 15 meter. Lag også en baklinje på hvert av lagene ca. 20 meter bak frontlinjen. Velg en konge på hvert lag som står bak baklinjen til motstander. Ett lag starter med ballen.
Oppgaver	Treff så mange som mulig med en ball mens du unngår å bli truffet selv. Dersom du blir tatt må du bak motstanders baklinje. Du kan skyte på folk derfra og frigjør deg selv igjen. Når alle er tatt kan kongen gå over. Kongen har 3 liv.
Utstyr	Tau, 1–2 baller.
Annet	Dersom det blir for lite aktivitet kan man bare øke på antall baller som er med i spillet.



Ballongleken

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	Alle mot alle. Alle blåser opp hver sin ballong. Fest ballongen i et ca. 1 meter langt tau. Andre enden av tauet festes i trekket eller dyttets litt ned i buksen.
Oppgaver	Smell alle de andre sine ballonger. Siste mann igjen har vunnet. Kjør gjerne flere omganger!
Utstyr	Ballonger, litt hyssing og en saks.

Ut å stjele

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	Det er to lag med hver sin banehalvdel. Finn på lagnavn. Her bruker vi Erik mot Adam Banehalvdelene kan være ett punkt på land. Bak hver banehalvdel må det være en brygge eller land (ev. flytemadrass). Hvert lag har f.eks. 5 tennisballer hver (ev. steiner) som legges på et område rund på bryggen/land.
Oppgaver	Det gjelder å stjele tennisballene/steinene fra hverandre slik at ett lag får 10 stk. Dersom en fra Erik sitt lag er over banehalvdelen til Adam kan en fra Adams lag ta på denne deltageren å si "freeze!". Da må denne personen ligge i ro helt til noen fra Eriks lag frir denne personen ved å padle bort å ta på den som er tatt av Adams lag og si "Fri" uten selv å bli tatt. Da kan ev. alle gå fritt tilbake til Eriks banehalvdel. De kan ikke ta med seg noen baller/steinene tilbake til sin halvdel. Det er bare lov til å stjele en ball/stein om gangen. Har først en fra Eriks lag klart å ta en ball/stein kan denne gå fritt tilbake til sin banehalvdel og legge det sammen med de andre ballene/steinene. Er en fanget, må man befri denne personen før man kan stjele en ny ball/stein.
Utstyr	10 steiner eller tennisballer.
Annet	Iden er hentet fra: Fritid i friluft, Friluftsrådets Landsforbund 2003.



Alle mine duer

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	En starter med å være hauken. Han/hun stiller seg i midten av banen. Banen er 2 bakstreker med tau, bøye eller punkter på land med ca. 50 meter mellom. Hauken roper ut alle duene. Hauken kan ta på, kaste ball eller skyte med vannpistol. Når noen er truffet på båten eller på kroppen må denne hjelpe til med å være hauk.
Oppgaver	Kom deg over på andre siden uten å bli fanget av hauken. Den som står igjen alene til slutt har vunnet.
Utstyr	Ball eller vannpistol.
Annet	Kan bruke flere baller og vannpistoler.

“Fotball”

Egenskap	- Balanse - Hurtighet - Samarbeid.
Organisering	To lag av 3–6 spillere på hver. Ha to bøyer av samme størrelse (ev. finn 2 brygger eller lignende) med en avstand på maks 100 m mellom. Ballen bør være stor (f.eks. bosuball/fitnessball). Ballen kan sparkes så mye man vil. Man kan også føre ballen i vannet med armene, men da ikke mer enn i 5 sekunder!
Oppgaver	Som i vanlig fotball. Hvilket lag skårer flest mål? Man kan bare skåre mål med å skyte/føre med foten.
Utstyr	2 bøyer og en stor flytende ball.
Annet	Bør ikke benytte helt nye båter.



Bøtteballett

Egenskap	- Styrke
Organisering	Stafett
Oppgaver	Hvilket lag er raskest til å runde en bøye med en bøtte festet til tuppen av båten? Bøtten skal bytte båt ved veksling.
Utstyr	Bøtte.
Annet	Bør ikke være helt nye og fine båter som benyttes til dette. Dette er nok for tungt for de yngste. Kan ta pingpongballer eller tennisballer på en snor.

Dansk stikkball

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering - Utholdenhet, avhengig av distanse og tid.
Organisering	Alle mot alle på et begrenset område. Begynn med å hive ut en ball. Det gjelder å treffe flest mulig med ballen. De som er truffet må inn å ta på bryggen. De kan først komme utpå igjen når den som traff dem er truffet selv. Det er ikke lov til å ta mer enn 6 doble padletak når du har ballen.
Oppgaver	Treff flest mulig og unngå å bli truffet selv.
Utstyr	Myk ball.
Annet	Hold på til de begynner å kjede seg. For mer action kan det kastes inn flere baller.

Kortjakt

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	Alle mot alle. En kortstokk spres ut på land (ev. brygger og båter) i nærheten av klubbhuset, men slik at de må padle for å finne kortene. Det er ikke lov til å ta med seg kortene før de vet hvor alle er som de trenger til å løse oppgaven
Oppgaver	Her er det mange varianter. F.eks. første mann til å finne 4 like eller første mann til å finne 1, 2, 3 og 4, første mann til par dame osv.
Utstyr	1 stk. kortstokk.

Sirkeltrening/maratonoverbæring

Egenskap	- Styrke - Hurtighet/utholdenhet avhengig av distanse.
Organisering	La utøverne start på ulike stasjoner. Bytt mellom padling og styrke. Distanse og øvelse kan variere med formålet med treningen. Ta overbæring på brygge og/eller strand. La dem padle en runde mellom hver gang. Vis teknikken på maratonoverbæring før treningen starter.
Oppgaver	1. Padle en runde 2. 50 armhevinger totalt 3. Padle en runde 4. 50 rette situps totalt 5. Padle en runde 6. 50 spenst hopp 7. Padle en runde 8. 50 skrå situps 9. Padle en runde
Utstyr	Båt, åre og ev. noen gymmatter.
Annet	Her er det bare fantasien som setter stopper for øvelsene.



Sisten

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	En starter med sisten. Han har en myk ball, vannpistol eller lignende. Dette bør være på begrenset område.
Oppgaver	Når man blir truffet er denne personen den nye sisten.
Utstyr	Ball eller vannpistol
Annet	Hold på til de begynner å kjede seg. For å øke aktiviteten kan man ha flere som er sisten.

Snipp og Snapp

Egenskap	Hurtighet og manøvrering.
Organisering	To lag med ca. 100–200 m meter mellom. Lag en tenkt baklinje for begge lagene. Treneren eller en av utøverne ligger på midten. Når treneren utøveren roper Snipp og Snapp kom ut må begge lagene padle sakte mot treneren. Når han/hun roper Snipp må Snipp fange snapp før de passerer sin baklinje. Dersom treneren roper Snapp må Snapp fange Snipp.
Oppgaver	Fange personer på motsatt lag eller unngå å bli tatt selv. Dersom du blir tatt må du over på motstanderens lag. Siste mann igjen er vinneren.
Utstyr	Bør være plastbåter. Man kan eventuelt bruke ball, haler eller vannpistol for å skape distanse. Da kan det benyttes vanlige båter.



Stiv heks

Egenskap	- Hurtighet
- Manøvrering.	
Organisering	Gjøres på et begrenset område. Ca. 200x200 m. En er "heks". Han har en myk ball ev. vannpistol. Er gruppen på over 10 bør det være 2 stk. som er heks.
Oppgaver	Den som er "heks" skal treffe de andre på båten eller i kroppen (ikke hodet). Er man blitt tatt må man gjøre en oppgave for å bli fri igjen. Eksempler på det kan være: Snu seg 360 grader i båten, bytte åre med totalt 5 ulike personer, stå i båten 3 ganger, padle baklengs rundt bane osv.
Utstyr	Vannpistol eller myk ball
Annet	Lag oppgaver etter nivå og hvilke ferdigheter du ønsker at de skal øve

Tallgrupper

Egenskap	Hurtighet og manøvrering.
Organisering	Ha et avgrenset område på maks 300x300 m. Tell opp antall deltagere. Trener skal så rope ut tall. Utøverne skal da samle seg så mange sammen i det antallet som han/hun sier så raskt som mulig. Alle må henge sammen.
Oppgaver	De som ikke kommer med i en gruppe, ev. kommer inn sist, må f.eks. padle baklengs helt til de klarer å komme i ny tallgruppe når instruktører roper ut nye tall. Her kan man også bruke litt mer kompliserte regnestykker.
Utstyr	Båt og årer til alle.



Taubåt	
Egenskap	Styrke.
Organisering	To og to sammen. En skal dra og en henge på. Bare den som drar skal ha åre. Den andre kan ikke padle med hendene, bare bremse ved ev. mulig kollisjon. Den som drar kan ha tauet rundt kroppen, mens den som henger på må bare holde i det.
Oppgaver	Første lag gjennom en hinderløype. Eksempel på dette kan være: 1) Rundt en bøye 2) Under en brygge/bro 3) Sidelengs 4) Baklengs 5) Slalåm
Utstyr	Tau

Tomatstafett	
Egenskap	- Hurtighet - Balanse
Organisering	Del inn i lag. 3–4 per lag passer bra. Finn et punkt som alle utøverne må ligge bak ved veksling. Alle på laget får en plastskje. En cherrytomat til hvert lag.
Oppgaver	En på hvert lag ligger på linje med en skje i munnen og en cherrytomat i den. Start dem og la dem runde en bøye eller annet for så å levere dem over til neste mann på laget. Dersom en mister tomaten må han/hun hente ny på bryggen og gjøre det igjen.
Utstyr	Plastskjeer og tomater.
Annet	Ikke la strekket de padler være for langt. Da kan det lett bli kjedelig for de som venter på tur.



Siste par ut

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	To og to sammen. De skal ligge bakover etter hverandre i par på en rekke. Foran rekken ligger en av utøverne, "fangevokteren". Han/hun roper "siste par ut!"
Oppgaver	Siste par i rekken skal padle ut og forbi rekken på hver sin side. De skal prøve å ta på hverandre, ev. hverandres båter, foran rekken før de blir fanget. Blir de ikke fanget, kan de stille seg fremst i rekken. Dersom man blir tatt på, ev. på båten, av fangevokteren blir man fangevokter helt til den klarer å fange noen.
Utstyr	Kajakk og årer.

Tennis

Egenskap	- Hurtighet - Manøvrering
Organisering	Treneren står på bryggen med en tennisracket og tennisballer. Utøverne ligger spredt utenfor bryggen.
Oppgaver	Treneren slår ut baller på vannet. Førstemann til å fange ballen/ballene. Hvem får flest poeng?
Utstyr	Tennisracket og tennisballer.



Utholdenhet



For yngre utøvere kan det være vanskelig å konsentrere seg over lengre tid. Da kan leker brukes til å "lure" utøverne til å trene over lengre tid og distanser.

Utholdenhet defineres ofte som organismens evne til å arbeide med relativt høy intensitet over lengre tid (s. 240, Gjerset, 1995).

Triatlon

Egenskap	- Utholdenhet.
Organisering	- Dette er avhengig av området rundt klubbhuset Her kan man starte en og en eller i gruppe.
Oppgaver	Her en noen eksempler på oppgaver: <ul style="list-style-type: none">- Padling- Løping- Svømming- Sykling- Rulleski- Inline
Utstyr	Avhengig av oppgaver.
Annet	Svømming bør ikke komme for sent i løpet da utøverne kan bli farlig slitne.



71 grader nord

Egenskap	Avhengig av oppgave som løses. - Samarbeid - Styrke - Utholdenhet
Organisering	Del inn i like grupper. Er praktisk å starte og avslutte på samme sted. Flest poeng til vinnerlaget, færrest til taperne. De som til slutt har flest poeng har vunnet.
Oppgaver	1) Tautrekking. F.eks. lag 1 og 2 mot hverandre, 3 og 4. Taper mot taper, vinner mot vinner osv. 2) Kule-/steinkasting. En på laget starter å kaste. Neste mann kaster fra der nr. 1 sin kule/stein landet. Laget som totalt har kastet lengst får flest poeng. 3) Åreleting. Årene må legges ut før utøverne kommer på trening. Alle står på en linje. Da man har funnet en åre kan man ta en båt (som de lar lagt klar før treningen). 4) Padling. Første lag til en destinasjon. Alle på laget må være fremme for å vinne! 5) Ballonger. Første lag til å blåse opp en ballong til den smeller. 6) Fyrstikker. Hvor mange på laget klarer å plukke opp en fyrstikkeske med munnen fra bakken uten å bruke hendene. Det er bare bena som har lov til å være i bakken! Det gis maks 2 min til å få det til. 7) Egg. Hvert lag har to egg. Hvilket lag klarer å kaste lengst uten å knuse egget. En på laget må fange egget. 8) Padling. Alle stiller på en linje. Første lag til å få alle til å ta på bryggen ved klubben.
Utstyr	Tau, kule/stein, åre, båt, ballong, fyrstikk, egg, penn og papir.
Annet	Her er det bare fantasien som setter stopper for oppgaver. Tilpass etter ferdighetsnivå.

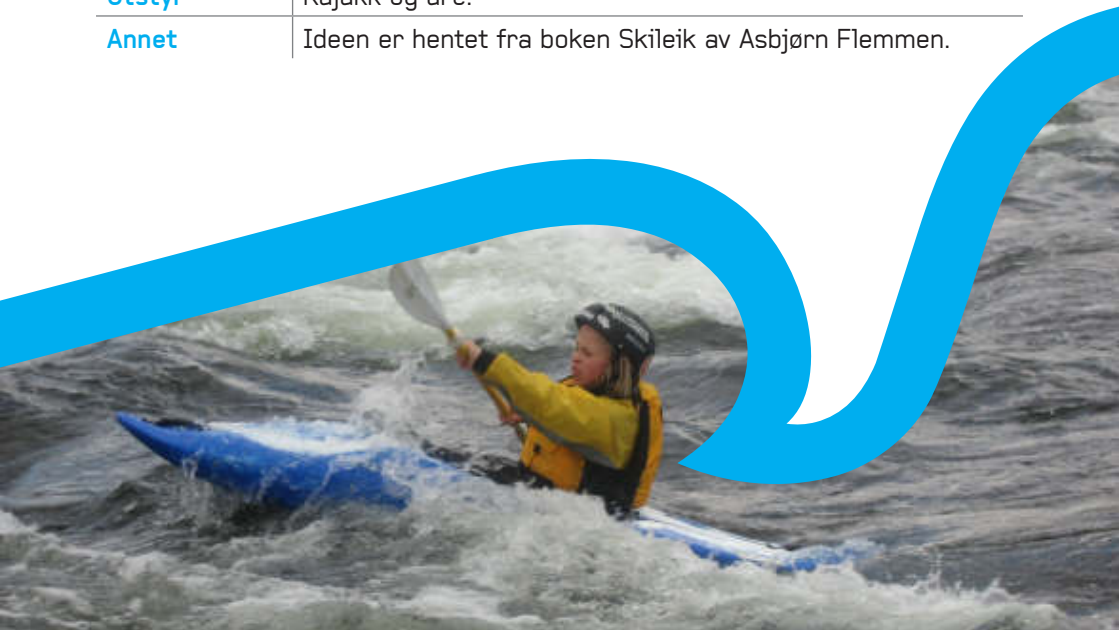


Idealtid

Egenskap	- Utholdenhet - Teknikk
Organisering	En og en eller flere sammen. Finn en runde på ca. 3 km eller mer. Gi til oppgave til utøveren at han skal tenke riktig teknikk hele veien. Utøverne kan ikke ha på seg klokke. Start f.eks. hvert minutt.
Oppgaver	Padle 2 runder med mest mulig lik tid. Den som har likest tid har vunnet uavhengig om den er raskest eller ikke.
Utstyr	Stoppeklokke, papir og penn.

Forfølgelseløp

Egenskap	- Utholdenhet
Organisering	To og to sammen. Ha en startlinje og en mållinje med ca. 300–500 m mellomrom. Den ene ligger med sin båtspiss på startlinjen. Den andre ligger med sin båtspiss på førstemann. De som padler mot hverandre bør være ganske jevngode. Man kan ev. justere avstanden slik at det blir rettferdig for begge parter.
Oppgaver	Ta igjen den foran og slå bakpå dekket. Når han/hun har klart det padler alle ned til mål. De bytter så på oppgaven.
Utstyr	Kajakk og åre.
Annet	Ideen er hentet fra boken Skileik av Asbjørn Flemmen.



Padleskyting

Egenskap	- Utholdenhet - Manøvrering
Organisering	To og to sammen på lag. En på hvert lag starter. Ved bryggen. De padler så ca. en runde på 500 meter. Når de kommer inn til bryggen skal de skyte tre tennisballer i en bøtte. Hvert lag har sin bøtte. For hver bom den har må man padle en strafferunde (ca. 50–200 m). Når den ene på laget har gjort dette er det nestemann på laget sin tur. Den andre på laget plukker opp ev. baller som kommer utenfor bøtten.
Oppgaver	Første lag til å fullføre minimum 4 runder med eventuelle strafferunder.
Utstyr	En bøtte og tre tennisballer til hvert lag.

Timetrials

Egenskap	- Utholdenhet
Organisering	Finn en passende distanse som tar fra 5–20 minutter, avhengig av nivå på padlerne. Start og slutt ved samme sted (f.eks. bryggen ved klubben). Start med 1 minutt mellomrom. Antall trials avhenger av nivået, men bør være minst 3 stk. da gjennomsnittet er det viktigste. Den som har dårligst snitt starter først. Den med best snitt til slutt. Ved rangering settes den som har størst fremgang øverst! Dette gir nybegynnerne muligheten til å være best!
Oppgaver	Prøv å forbedre snittet fra gang til gang. Prøv å ta igjen den som starter før deg.
Utstyr	Åre og båt til alle.
Annet	Bør kjøres noen ganger for å få riktig rekkefølge. Gjerne over flere år.

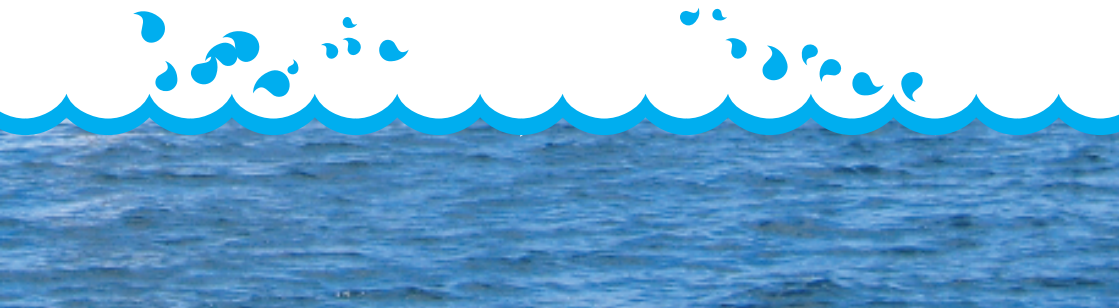


Natursti

Egenskap	Utholdenhet og manøvrering
Organisering	Kan gjøres en og en eller i lag. Oppgavene kan deles ut på et ark felles eller gi dem en og en oppgave hvor de kommer innom bryggen for hver ny oppgave. Første til å gjennomføre alle oppgavene.
Oppgaver	Lag oppgaver med ting de skal finne ved vannet eller i nærheten av vannet. Forslag på oppgaver kan være: 1) Finn 3 ulike blader fra trær som henger over vannet. Bladene må hentes fra båten. 2) Hent 5 kongler. 3) Hent sjøgress 4) Finn 5 stk. blåskjell (hav) 5) Saml minimum 1 dl vann med noe fra naturen. 6) Finn en rund stein.
Utstyr	Helst et laminert oppgaveark.
Annet	Tilpass etter alder og kunnskapsnivå.

Gåsegang

Egenskap	Manøvrering, hurtighet og/eller utholdenhet avhengig av distanse.
Organisering	Alle padler på en lang rekke etter hverandre med ca. 10 meter i mellom. Siste mann padler mellom alle (ev. rett opp) og legger seg fremst, så gjør neste det samme. De som padler i rekken prøver å holde en konstant moderat fart.
Oppgaver	Raskest mulig opp til fremste posisjon i rekken.
Utstyr	Båter og årer til alle.



Bokstavsamling

Egenskap	<ul style="list-style-type: none">- Manøvrering- Hurtighet/utholdenhet avhengig av distanse.- Samarbeid
Organisering	Lag eller enkeltindivider. Heng opp poster i nærområdet. De skal være litt vanskelig å se, men mulig å finne. På hver post er det et spørsmål med 3 svaralternativer med en bokstav bak. For hver post skal de komme tilbake til startbryggen. Her får de utdelt den bokstaven de har svart. De skal til slutt danne et ord. De kan prøve å svare før de er ferdig med alle oppgavene. Oppgavene bør tilpasses aldersgruppen.
Oppgaver	Eksempel på aldersgruppen 8–12 år. 1. Hvor mange innbyggere er det i Stavanger - Ca. 500 stk. = A - Ca. 10000 stk. = F - Ca. 100000 stk. = K 2) Hva heter døtrene til Dolly? - Jippi, Snetti og Kari = L. - Hetti, Netti og Letti. = B - Ole, Dole og Doffen = S 3) Hva heter statsministeren i Norge? - Bondevik = C - Stoltenberg = M - Valla = U Osv.
Utstyr	Laminerte bokstaver.

Quiz

Egenskap	- Avhengig av distanser. Jo lengre mellom postene jo mer utholdenhet.
Organisering	Del inn i lag på 2–3 stk. Dette løpet går ikke på tid, men på kunnskap. Postene kan tegnes inn på kart eller det kan være deres oppgave å finne dem. Her kan det også brukes gåter for å gi dem et hint hvor postene er.
Oppgaver	Eksempler på oppgaver: 1) Hvilken konge skulptur er på ski i Holmenkollen? 2) Hvor mange VM gull har Eirik Verås Larsen? 3) Hvilken norsk utøver har flest olympiske gull? 4) Hvor mye veier treneren deres nå? 5) Norge har tatt et VM gull i maraton padling. Hva heter hun? Osv. De som har flest riktig har vunnet.
Utstyr	Penn og papir til alle lagene.
Annet	Tilpass oppgaver etter alder.



Terningløp

Egenskap	- Utholdenhet - Hurtighet Avhengig av distanse på rundene.
Organisering	Kan være lag eller enkeltutøvere. Hvert lag får en terning. For hvert øye terningen viser, så mange runder skal utøver/laget padle. Laget skal kaste 5 ganger. Terningen kastes alltid ved startbryggen.
Oppgaver	Første lag til å fullføre oppgaven.
Utstyr	Terninger
Annet	Varier rundene etter hvilken effekt du er ute etter.



Manøvrering, balanse og teknikk



For å padle fort under alle forhold forutsetter det god teknikk, balanse og manøvreringsferdigheter.

10 trekk

Egenskap	<ul style="list-style-type: none">- Balanse- Manøvrering- Hurtighet- Styrke
Organisering	Del inn i 2 lag. Laget skal kaste ballen til hverandre. Klarer de 10 (ev. færre trekk for å tilpasse nivået) trekk uten å miste ballen i vannet eller at motstanderen har snappet ballen, så er det ett poeng. Mister man ballen og den faller i vannet eller motstanderen er borte i den må man starte tellingen på nytt. Dette spillet kan man gjøre med eller uten åre.
Oppgaver	Første lag til 5 poeng?
Utstyr	Flytende ball.



Skattejakt

Egenskap	<ul style="list-style-type: none">- Samarbeid- Manøvrering- Kreativitet- Utholdenhet/hurtighet avhengig av distanse.
Organisering	Lag et kart over nærområdet. Laminer det ev. legg det inn i plastlommer. Marker poster. Del inn i lag. Ha felles start. De velger selv postrekkefølgen. Første lag som kommer til bryggen får et kart hvor skatten befinner seg.
Oppgaver	<ol style="list-style-type: none">1) Baklengs. Padle baklengs til neste post.2) Lim. Alle båtene skal henge sammen frem til neste post.3) Pasienten. 1–2 er skadet. De kan ikke padle. Transporter de til neste post.4) Plasking. Padl med hendene til neste post.5) Sirkler. Padl minst 3 sirkler til neste post.
Utstyr	Kart, laminerte poster.
Annet	Her setter bare fantasien grenser! Skatten kan være f.eks. en sjokolade.

Apekatten i midten

Egenskap	<ul style="list-style-type: none">- Manøvrering- Balanse- Hurtighet.
Organisering	3 og 3 sammen med en ball. Legg opp med noen meter mellom. De to ytterste ligger med ansiktet mot hverandre mens den i midten kan velge i hvilken retning han/hun ønsker å ligge.
Oppgaver	De to ytterste personene skal kaste ballen til hverandre. Den i midten skal prøve å stjele ballen fra de to som kaster til hverandre. Den som er årsaken til at den i midten fanget ballen må så selv gå i midten helt til den klarer å snappe ballen igjen.
Utstyr	En ball for hver tredje person.

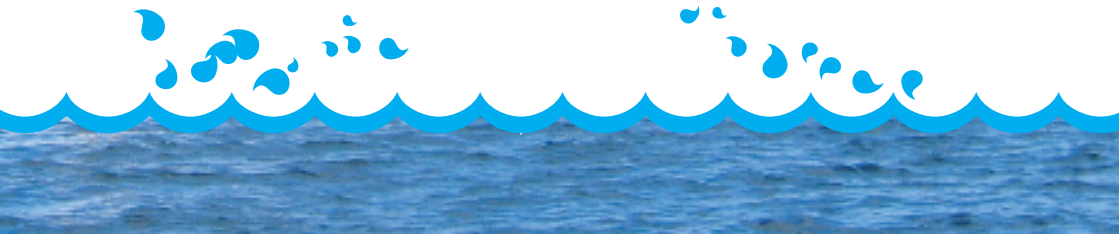


Blindestafett

Egenskap	- Samarbeid - Balanse
Organisering	Del inn i lag (2–3 på hvert lag). Lag en startlinje og et rundingspunkt. Første mann på laget har på seg en tykk lue eller lignende. Man skal ikke kunne se gjennom, men man må kunne raskt ta det av seg dersom man velter. De andre på laget skal manøvrere den først på laget rundt bøyen og tilbake ved bruk av bare følgende ord: Fremover, bakover, stopp, venstre og høyre. Bytt så når første utøver er i mål.
Oppgaver	Første lag til å få alle gjennom løypen.
Utstyr	En tykk lue eller pannebånd.

Morderen

Egenskap	- Manøvrering
Organisering	Alle padler rundt på et begrenset område (ca. 75x75 meter). En deltager starter med å være "detektiv". Denne personen må snu seg bort, slik at han/hun ikke ser hvilken person som treneren peker ut som "morderen" i denne omgangen.
Oppgaver	Detektiven skal finne ut hvem som er morderen så raskt som mulig. Morderen "dreper" folk med å blunke til de andre deltagerne. Deltagerne må da slutte å padle og legge ned åren. Detektiven kan bare gjette 3–4 ganger avhengig av antall deltagere.
Utstyr	Ingen.



Plassbytte

Egenskap	- Balanse - Samarbeid
Organisering	Ligg på en rekke ca. 4–8 personer. Ha gjerne to lag. De skal alle være i kontakt med hverandre. Den som ligger helt til venstre er nummer en og den til høyre har høyest nummer. Treneren sier to tall i rekken. Da skal disse to bytte plass ved å gå fra den ene båten til den andre. Ved plastbåter (polo og elvekajaker) kan man løpe på båtene. Ved andre typer båter må bena bare settes ned i sitterommet!
Oppgaver	Hvilket lag blir først ferdig med oppgaven eller hvilket lag har falt minst i vannet? Man kan også bytte plass ved å padle inn og ut av rekken.
Utstyr	Bør være litt robuste båter. Leken er best med elvekajaker.
Annet	Idé til leken er hentet fra Troll aktiv på Evje.

Flaskestafett

Egenskap	- Balanse - Koordinasjon - Hurtighet
Organisering	Del inn i lag. Lag ett vekslingspunkt ca. 50–100 m før bryggen/land. Vær ca. 2–4 på hvert lag.
Oppgaver	Start. Padle frem til bryggen. Løp rundt en flaske med fingeren i flasken ca. 20 ganger. Padl så ut å veks med din lagkamerat.
Utstyr	En brusflaske pr. lag.
Annet	Vær forsiktig slik at utøverne ikke detter på båtene.

Magepadling

Egenskap	- Styrke/utholdenhet buk - Rotasjon
Organisering	Fellesstart. Ikke lov til å bøye noe i armene. De skal være helt stive. Distanse er avhengig av formål, men ca. 500 m med 6 serier.
Oppgaver	Hvem klarer å padle raskest bare ved å bruke magen?
Utstyr	Båt, åre

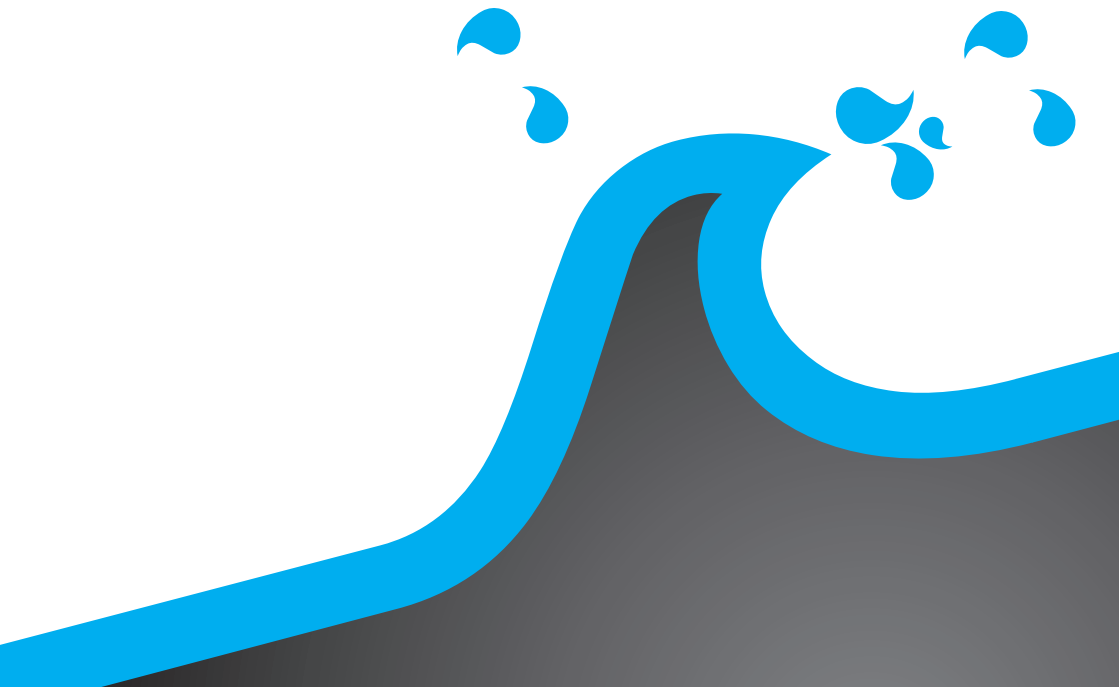
Glassmanetkrig

Egenskap	- Balanse - Unngå vipping i båten
Organisering	Enkeltindivider mot hverandre eller lagstafett.
Oppgaver	Legg en glassmanet foran på båten. Finn en distanse som dere skal padle samtidig som man kan sabotere slik at andres manet kan dette av. Den som kommer lengst ev. først med manet på båten har vunnet.
Utstyr	Manet
Annet	Idé hentet fra Ingeborg Rasmussen.



Stigen

Egenskap	<ul style="list-style-type: none">- Balanse- Samarbeid.
Organisering	Lag med minimum 3 på hver. Legg båtene inn til hverandre. Båtene skal ligge på samme sted under hele leken. Det er bare personene som bytter plass.
Oppgaver	Alle personene må bytte plass med en annen minst en gang. Første lag til å bli ferdig. Man kan styre reglene for bytting eksempel med at begge personene i de ytre båtene må bytte plass og så videre.
Utstyr	Båter til alle.
Annet	Lag regler i forhold til utstyret f.eks. at man bare kan trække ned i sitterommet. Bruk helst plastbåter eller eldre robuste båter.



Triksing i båten

Egenskap	- Balanse - Manøvrering
Organisering	På et begrenset område på ca. 100x100 m. Må være slik at alle kan høre nye instruksjoner.
Oppgaver	<ol style="list-style-type: none">1. Vipp med hoften fra høyre til venstre side.2. Len deg mest mulig bakover og fremover.3. Drei åren 360 grader over hodet.4. Før åren under båten.5. Bytt åre med andre.6. Kast åren så lang som mulig.7. Padl sidelengs og baklengs.8. Padle med noe på hodet.9. Padle med ting i munnen f.eks. en tomat på en skje.10. Padl med smalt grep foran og bak.11. Padl med kryssede hender foran og bak.12. Padl med bredt grep foran og bak.13. Padl med bena i vannet.14. Padl på kne.15. Padl stående.16. Snu deg 360 grader rundt på sitsen.17. Lukk øynene, padl og lag lyd (slik at de ikke padler i hverandre).
Utstyr	Båter og årer til alle ev. + skje, tomat og hatt.
Annet	Her kommer sikkert flere til å velte, så lurt å holde på langs land!





Litteraturliste



Breivik, G. & Gilberg, R. (1999) Hvorfor ble de beste best? Barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mest vinnende utøvere, Oslo, Norges idrettshøgskole.



Danske kanoforbund (1995) Idekatalog Børneutvalget.

Flemmen, A. (2003) Skileik, Universitetsforlaget.

Friluftsrådernes Landdsforbund (2003) Fritid i friluft, ideperm.

Jakobsen, J.E. (1991) Hva karakteriserer toppidrettsutøveren? Oslo, Norges idrettshøgskole.

Lindtner, M. (2006) Årsaker til frafall av kvinnelige mellom- og langdistanseløpere i friidrett, Hovedfagsoppgave, Norges idrettshøgskole.

Ruse, D (1986) Canoe Games, A & C Black, London.





Norges Padleforbund
Ullevål stadion, 0840 OSLO
tlf: (47) 21 02 98 35, fax: (47) 21 02 98 36
e-post: Sven.N.Anderssen@padding.no