

Melontakoulutus, Lahti

Lauantai 21.5.2022

10.00 Aloitus, tutustumista, tavoitteen asettaminen

10.30 Eteenpäinmelonta - mitä on vartalon kierto? Voimantuoton siirto jalkojen ja keskivartalon avulla melaan. Harjoitus maissa.

10.45 Lämpö ja Vesille

- Harjoituksia vartalonkierto, jalkojen käyttö, kädet (boxi)
- Tempon vaihto, rytmitys yms tehtäviä.

12.00-13.00 Lounas

13.00 Kajakin kallistus ohjaamisen apuna

- Maissa ensin 1-2-3 kallistus
- Kallistaminen eteenpäin melonnassa (sivuttain siirtymässä, kaarivedossa)
- Hinausharjoitus ja kallistaminen + takapersäsimet

14.30 Maatauko/kaffet n. 15-30 min,

15.00 Reskutukset

- Maissa ensin kertaus
- Tehokas T-reskutus
- Melakelluke
- Jos tarkenee itsepelastus

16.30 Maihin + loppukeskustelut

17.00 Lopetus

Sunnuntai 22.5.2022

Ohjaamisen tekniikan harjoittelu

9.00 Aloitus, tavoitteen asettaminen päivälle

9.30 Teoriaa:

- Erilaiset oppijat VAK - harjoitus maissa
- Harjoituksen rakentaminen - step by step

n. 10.30 Vesille

- Ryhmätehtävä; tekniikan opettaminen vaiheittain
- 10-15 min ohjaus/osallistuja - tarkempi aika määräytyy osallistujamäärän mukaan.

Melontakoulutus, Lahti

- Tehtävän purku

12.00-13.00 Lounas

13.00 Teoriaa:

- Erilaiset ohjaustyylit

13.30 Vesille

- Harjoituksia + analysointi

14.30 Lyhyt maatauko

- Vesille; Leikkejä opetuksen apuna

15.30 Yhteenveto

16.00 Lopetus