

Kezdőknek **1 szint** - csapathajóban legénység álló vízben (ismeret)

Fogalmak /készségek vízre hangolás	Manőverek	Húzások	Mentés	Kitekintés
<p>Sík állóvíz Ismeri a húzás szakaszait, egyensúly összetevőit, trimmelést, boxban evez, alkalmazza a hord módokat, elsajátította a vízre tétel, beszállás, indulás elemeit mély, sekély vízben, stégről, partról, derékkal kibillegni a dőlést - J helyzet, tudja a lapáttámaszokat, testhelyzeteket, kikötést, lekötést, a síkvízi önmentés társ mentés, üritést alapjait, használja az alapvető csomókat.</p> <p>Érti a hajó tengelyeit, az evezés, az erők alapelveit, ismeri a hajó, lapát részeit, fő formákat, lapáthossz jelentőségét, felszereléseket a felhajtóerő, forgáspontok, merülés, oldal csúszás, húzások hajtó és fordító hatását, szelést, felfutást, víz tolást, hullámképzést, stabilitás összetevőit.</p> <p>Tud egyszerre evezni nyugodt körülmények között, tudja a tennivalókat hullámnál, szembe szél esetén, korrekciókra, súlypont-, és ritmus váltásokra képes, kerüli a hirtelenségeket, ismeri a kikötési szabályokat, manővereket, fékezést, hátra evezést, érti a kormányost, tartja az egyensúlyt, és a ritmust, gazdaságosan, függőleges lapáttal evez , jól terhel. Felel a sebességért, ritmusért, balanszért.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - elindulás, - egyenes haladás, - lassítás, gyorsítás, - fékezés megállítást, - stabilizálás, - helyben oldalazás csapatban, - helyben fordítás csapatban, - manőverezés kormányos nélkül, - kikötés irányítással, - kikötés 90, 180 fokos irányváltással <p style="text-align: center; color: blue;">TUDJA, CSINÁLJA, ÉS ÉLVEZI, AMIT CSINÁL</p>	<p>Alapelv: Álló hajót dinamikus, Mozgó hajót dinamikus és statikus húzásokkal, súlypont áthelyezésekkel tudunk irányítani</p> <p>Dinamikus húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyenes előre, hátra, - behúzás (dinamikus) - elfeszítés (dinamikus) <p>Statikus húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lassítás, fékezés - lapáttámaszok 	<p>Tud úszni, lélegzetét visszatartja, kommunikál, képes az önmentésre, felszerelés mentésére. Ismeri a társmentés elméletét. Képes hatékonyan kommunikálni az oktatóval és társaival.</p> <p>Ismeri a lapáttámaszokat, a HSZ rá vonatkozó alap tartalmait. Vízben drog, alkohol mentes állapotban van. Ismeri a mentőmellény típusait, használatát Hídeg vízben nem esik pánikba.</p> <p><i>Mentőmellényben szabadok a kezeid, nem kell velük a víz felszínén maradásért dolgoznod. Segítséget tudsz kérni és fogadni, hajót lapátot, csomagot. összeszedni, társadat megsegíteni. Ha nem hiszed, lubickolj ruhástul cipőben 10 percet a hullámok közt, és gondold át újra! Ez ilyen egyszerű.</i></p>	<p>Környezet: Sík állóvíz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szél • Hullámok • időjárás <p>Javasolt időtartam: 5 x 2 óra</p> <p>Tovább lépés: 2 szint: Mozgó víz</p>

Kezdőknek **2. szint:** alkalmazás mozgó vízen- jártasság

Elmélet/ készségek/	Új manőverek	Új húzások	Mentés	Kitekintés
<p>Folyó vízen gyakorlatban, túra körülmények között begyakorolja ismereteit. Tudása kiszélesedik, folyton változó körülmények között is megoldja a helyzeteket. Többféle evezéstechnikát ismer, tudja a tennivalókat szembeszélben, hátszélben, lötyögős vízben, ismeri a betérdelést, derékkal kimozogja a hullámokat. Képes lapáttámaszokra, jó technikával evez. Induláskor, kikötéskor a sodráshoz igazodik, felismeri a veszélyeket, ütközéskor, billenéskor a lapáttal oldja meg a helyzetet.</p> <p>Érzi a sodorvonalakat, hidlábak, kikötött hajók, kompok adta helyzeteket, a manővereket folyó vízben, szél, hullámok esetén is elvégzi, gazdaságosan evez, jól osztja be az erejét, felesleges izmokat egyre inkább kiiktatja. Érti az íveket, bedőlt fa rőzsegát esetén tudja a tennivalót, tud hirtelen ritmust váltani, fékezni, a hajót mozgásban tartja, tárgyakba nem kapaszkodik.</p> <p style="text-align: center;">TUDJA, CSINÁLJA, ÉS ÉLVEZI, AMIT CSINÁL</p>	<p>Manőverek: A sodrás figyelembe vételével és célja szerinti kihasználásával alkalmazza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - megindulás, - egyenes haladás, - lassítás, gyorsítás, - megállítás, - hátra evezés - helyben oldalazás csapatban - menetben oldalazás csapatban - helyben fordítás csapatban (egyik oldal előre, másik hátra) - manőverezés kormányos nélkül - kikötés irányítással - traversz <p>Érti az elől - hátul kormányzás elveit, módjait. Fordulásban, kanyarodásban közreműködik. Elöl beseget a kormányosnak.</p>	<p>Alapelv: Álló hajót dinamikus, Mozgó hajót dinamikus és statikus húzásokkal, súlypont áthelyezésekkel tudunk irányítani</p> <p>Dinamikus húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyenes előre, hátra, - behúzás (dinamikus) - elfeszítés (dinamikus) - átnyúlás <p>Statikus húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lassítás, fékezés - lapáttámaszok - statikus behúzás 	<p>Ismeri a hajó ürités módjait vízből és mentőhajóból, felelősséget érez a csoport iránt, reálisan méri fel saját képességeit, és a helyzetet. Tudja a tennivalókat a vészhelyzet első néhány percében. Ismeri a megelőzés, elkerülés lehetőségeit. Képes a gyors, egyszerű, alacsony kockázatú mentési technikákra. Ismeri a kötél, síp, dobózsák használatát. Ismeri a hajóba kapaszkodás, visszaszállás, hajó vontatás, és a mentési prioritás- ember, hajó, csomag lényegét. Érti az alá forgató, alá sodró hatást.</p>	<p>Környezet: Egyszerűbb folyóvíz, pl. - Mosoni-Duna - Tisza</p> <p>Javasolt időtartam: 1-3 x egy hét</p> <p>Tovább lépés: - Sárkány hajó, - Kormányos, - Szóló kenu alapfok - Környező ww. II-III vizeken felfújható hajókban legénység</p>

Gyakorlottabbaknak: **3. szint** kormányos / rekreációs **szóló kenu** alapfok

Elmélet/készségek	Új manőverek	Új húzások	Mentés	Kitekintés
<p>Könnyű folyóvízen kormányos. Felelős a legénységért, parancsnok és gondviselő, aki képes evezések, manőverek, átemelések közben döntéseket hozni, és érdemes legénysége bizalmára. Képes a szembe-oldal-hátszél kihasználására trimmeléssel (!). Előre tervez, irányokba fordít. Tudja, hol a forgáspont, képes egyenesekkel és íveken vezetve is kormányozni. Érti a fordulást, kanyarodás különbségét. Ismeri a vizek erejét. Szólóban adaptálja az evezés alapelemeit. Tudása kiterjed az alábbiakra: Hajó: típusok, alkatrészek, anyagok, ívek keresztmetszetek, hajóolvasás Lapát: típusok, alkatrészek, anyagok, méretezés, funkció, toll-, és mankóformák összefüggése. Érti az összefüggéseket a funkció és az evezés változtatható összetevői között: -a hajóban való elhelyezkedés helye, módja, -a kenu alakja, mérete, anyaga, -a lapát hossza, anyaga, a toll formája, mérete, a mankó alakja, -az evezés stílusa (haladás, kormányzás, ereszkedés), -az evezés célja: sebesség, gazdaságosság, szállítás, lopakodás, ereszkedés, átkelés, móka, előadás, virtus, stb. -a kormányzáshoz használt technikai elemek, és az ezekkel végrehajtható manőverek. -az evezésben használt taktikai elemek,</p>	<p>1.- KORMÁNYOS A hajót dinamikus és statikus húzásokkal minimális fékezéssel (5") és ritmus törés nélkül egyenesben tartja. Egyenesekkel biztosan fordul, indul, kiköt, oldalazásokat irányítja.</p> <p>2.- Szólóban -egyenes előre, -stop, -egyenes hátra - stop -biztos kanyarodások élesen és puhán jobbra és balra, -sodorvonalhoz igazodás, -dinamikus és statikus oldalazások -helyben forgások</p> <p>Párosban - indulás, - egyenes haladás -,lassítás, - megállás, - hátra haladás - szóló technikák alkalmazásával több féle oldalazás - helyben forgások,</p> <p>A tradicionális csapat hajók (war, voyageut) elől-hátul kormányzása alapján érti a szóló kenu orrára-farára irányuló erőhatások rendjét.</p>	<p>Alapelv: Álló hajót dinamikus, Mozgó hajót dinamikus és statikus húzásokkal, súlypont áthelyezésekkel tudunk irányítani.</p> <p>Dinamikus húzások: - íves csapás(söprés), vissza íves csapás - farára behúzás - farától eltolás - orrára laposan behúzás - orrától elfeszítés, eltolás - dinamikus beoldalazás egyenes, nyolcas, íves húzással - dinamikus kioldalazás - behúzás elől, középen, hátul - átnyúlással orrára behúzás</p> <p>- Helyben Helyben forgás téglalappal be, ki, toll fordítással is, mankón átfogással is. Helyben forgás mély körrel, befele, kifele.</p> <p>- Haladással - L húzás, - J húzás, túlkormányzás, - C húzás - J húzás hátra, - Összetett hátra evezés - Hátra C húzás</p> <p>Statikus húzások: - statikus beoldalazás, - kereszt statikus beoldalazás - Duffek kereszt Duffek - Megállítás minden mozgásból elfordulás nélkül.</p>	<p>Boruláskor tudja a tennivalókat, karabiner, vontató kötél, dobózsák, csiga használatát.</p> <p>-Tudnivalók fuldoklás, hypothermia gerinc sérüléskor,</p> <p>-Jelzések kézzel, lapáttal, síp jelekkel Elsősegély készlet ismerete</p> <p>-Védekező úszás -Agresszív úszás -Úszás hajóval</p> <p>- Nyílt vízben feldobással, oldallökéssel, far lenyomással, kísérlet a kenu ürrítésére, újbóli beszállásra, -Mentő kenuból képes egy borult hajót üríteni -Ismeri a párhuzamos mentési helyzetet és a mentő éket.</p> <p style="text-align: center;">TUDJA, CSINÁLJA, ÉS ÉLVEZI, AMIT CSINÁL</p>	<p>Környezet: Hazai folyó vizek</p> <p>Javasolt időtartam: kb.10 x 5 óra</p> <p>Kitekintés: -Sárkány hajó</p> <p>-Túraversenyt (sit and switch,)</p> <p>-Környező ww. II-III vizeken felfújható hajókban legénység</p> <p>Vadvízben: Érti a zúgón leereszkedés helyzetét, felismeri a limányt és hasznát. Együttműködés a társakkal és a kormányossal, súlypont áthelyezések, gyors reakciók. Meg tudja különböztetni a víz irányait, erejét.</p> <p>Olvassa a vizet.</p> <p>Fejben képes tervezni, tisztázni a helyzetet</p>

A felhőtlen, biztonságos túrázáshoz az 1-2-3 szint elég, és mégis, ezután jön a lényeg!

KENU *cool*TÚRA Haladóknak: 4. szint rekreációs szóló/páros kenu középfok

Elmélet/ készségek/	Új manőverek	Bejövő új húzások	Mentés	Kitekintés
<p>Szólóban a hajó orrát és farát mindkét irányba képes irányítani, nem csak előre és oldalra, hanem minden irányba képes bárhol, bármikor tetszőleges szögben elmozdulni, kanyarodni, előre-hátra, és oldal menetben egyaránt. Ismeri az oldalazás, helyben forgás, ék, átnyúlás, élezés elemeit, képes egy kis sugarú nyolcas pályát folyamatos evezéssel teljesíteni orr, far irányba és oldalazva, a lapát kivétele nélkül is, ismeri a mozdulatlan húzások szabályát. Egyenesekkel és íven is tud evezni. A forgáspont változtatásával tudatosan választja meg a fordulásokat és kanyarodásokat, haránt irányban és oldalazva is szabadon mozog, elemeket összekapcsol.</p> <p>Megkülönbözteti a húzást és a löketet.</p> <p>A különféle testhelyzeteket célja és a körülmények szerint választja meg. Ismer különböző célú bontható csomókat.</p> <p>Szélben, hullámban, tengeren biztosan evez, párosban képes előlről is irányítani a manővereket.</p> <p style="text-align: center;">TUDJA, CSINÁLJA, ÉRTI ÉS ÉLVEZI, AMIT CSINÁL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kör J-húzással - Kör kanadai húzással, - C húzásból indított manőverek - Indián húzásból indított ék, axle, - 3 féle beoldalazás, 4 féle kioldalazás - Hátra bekör, - hátra kikör, hajón belüli és kívüli forgáspont körül. - oldalazások, haránt menetek nyolccsal, átnyúlással, statikus elfeszítéssel, behúzással, bent hagyott lapáttal is. - U- manőverek - cross Duffek kilendülés -kapcsolatok, oldalazásokból <p>Párosban</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elől előre, hátra söpréssel, J húzással, saját oldalon és átnyúlással statikus, dinamikus behúzással, élező eltolással, ékkel, dinamikus elfeszítéssel... - Hátul statikus, dinamikus behúzással, J, L, D húzással elfeszítésekkel, söprésekkel mindkét irányba, helyben és előre-hátra menetben forgások, fordulások különböző fiktív forgáspontok körül, oldalazások. - Vészfékezés, - Páros U manőverek mindkét irányba, előre, hátra menetből 	<p>Alapelv: Álló hajót dinamikus, Mozgó hajót dinamikus és statikus húzásokkal, súlypont áthelyezésekkel tudunk irányítani</p> <p>Dinamikus húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kanadai-húzás - C húzás sekély, öblös, mély, - Indián húzás, - Duffek, Cross Duffek - D húzás - Hátra C-húzás - rövid C húzás - Sit & Switch technika <p>Statikus húzások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - statikus kioldalazás - ék, cross ék, - cross statikus behúzás, - cross statikus beoldalazás <p>Kihasználja a hajó alakjából adódó manőverezési lehetőségeket</p>	<p>Érti a zúgón leereszkedés, travers, hengerből kiúszás, kövön fennakadásból szabadulás technikáját, hidegtűrés, szifon felismerés, limány kihasználás, Együttműködési készség, súlypont áthelyezések előre, hátra, oldalra, gyors reakciók.</p> <p>Olvassa a vizet.</p> <p>Meg tudja különböztetni a víz mozgásainak irányait, erejét. Boruláskor tudja a tennivalókat, karabiner, kötél, dobózsák használatát.</p> <p>Gyors reakciók, előre látás, partról biztosítás, fejben képes tisztázni a helyzet.</p>	<p>Környezet: Tanuláshoz síkvíz, gyakorláshoz folyóvíz</p> <p>Javasolt időtartam: Tanuláshoz 2-3 x egy hét, gyakorláshoz néhány év</p> <p>Kitekintés: -Vitorlás kenu</p> <p>-Tengeri kenu</p> <p>-Környező ww. II-III vizeken felfújható négyesben, hármasban, párosban kormányos (Vadvízi mentéstechnikai vizsga)</p> <p>Kidolgozza a vizet.</p>

A KENU CoolTúra **Mestereknek 5. szint SZÓLÓ/PÁROS KENU FELSŐFOK**

Elmélet/ készségek/	Bejövő új manőverek	Bejövő új húzások	Kitekintés
<p>Mindkét oldalon tud evezni. Tudatosan váltogatja a hajó döntéseit, és trimmelését. Szólóban manővereket elvégez a lapát kivétele nélkül is. Végrehajt oldalazó forgásokat a kenu orra, vagy fara körül, a kenu kívül levő forgáspont körül akár a hossz tengelyben, akár azon kívül van a forgáspont. Középpont körüli forgások közben egyenes ill, görbe vonalakon halad, Meg tud evezni spirálokat, közben 360 fokos fordulatokkal.</p> <p>Ezen a szinten rutinokat és manővereket a kenus alkotja, az oktató csak inspirál, ösztönözni az egyéni stílus megtalálását és a saját manőverek, kapcsolatok kifejlesztését</p> <p>A LEGMÉLYEBB MEGÉRTÉS</p> <p>TUDJA, CSINÁLJA, ÉRTI ÉS ÉLVEZI, AMIT CSINÁL</p>	<p>A bevitt energiából a maximumot hozza ki, maradék energiát még képes felhasználni, egy húzásból, több manőverrel is gazdálkodik, manővereket összekapcsol, spirálok, forgó haladások.</p> <ul style="list-style-type: none"> - S manőver - Egykezes helyben forgás - Teljes angol kapu - További kevert húzások és átmenetek. - Kényszerített pályák, körök meghatározott csapás számmal <p>Bekötött szemmel, megevez pályákat, a hajót környezetét, a vizet és az eget testrészeiként érzékeli. Meditatív evezés.</p>	<p>Alapelv: Álló hajót dinamikus, Mozgó hajót dinamikus és statikus húzásokkal, súlypont áthelyezésekkel tudunk irányítani</p> <p>-A tiszta húzásokat felváltják a kevert, improvizatív húzások, az összekapcsolt manővereket a forgáspont és a csúszások tudatos változtatásával teszi egyénivé.</p> <p>A tanult elemeket új összefüggésekben alkalmazza, bójával kitűzött pályákat evez megszabott húzás számmal. A hajó alakjára szabja a manővereket.</p>	<p>Környezet: Síkvíz, különböző folyóvizek</p> <p>Kitekintés: Kanadai stílus Freestyle kenu Vegyes stílus Formációk Síkvízi szlalom Folyóvízi kenu balett</p> <p>Környező ww. II.-III vizeken felfújható szoló, párosban lejön briliáns technikával, gyors biztos döntésekkel. Kidolgozza a vizet.</p>

KENUISKOLA 6. AMERIKAI FREESTYLE KENU

Az alábbi felosztás az **ACA (American Canoe Association)** freestyle canoe szakágának felosztását követi. Ezért az eredeti szaknyelvet használjuk.

1. SZINT

Alapfogalmak, a freestyle kenu története

- A hajó döntése, a döntés típusai, - izom-ellenőrzés (J-helyzet) és súlykontroll
- A térdelés típusai - három pont, magas térdelés, kanadai, keresztirányú,
- A freestyle manőverek részei - megindítás, súlypont áthelyezés, elhelyezés, ív, korrekció
- Tananyag: Szóló: Axle, Christie, Páros: Axle

2. SZINT

• Szóló

- o Post
- o Wedge
- o Offside slip (from onside)
- o Onside slip (from onside)
- o Onside & offside Gimbal

• Páros

- o Post
- o Wedge
- o Offside sideslip
- o Onside sideslip
- o Onside & offside Gimbal

3. SZINT

• Szóló

- o Reverse Axle
- o Reverse Post
- o Reverse Wedge
- o Reverse Christie
- o Reverse offside sideslip (from onside)
- o Reverse onside sideslip (from onside)

• Páros

- o **Stern** Axle
- o **Stern** Post
- o **Stern** Wedge
- o **Stern** offside sideslip
- o **Stern** inside sideslip

4. SZINT

• Szóló

- o Cross Axle
- o Cross Post
- o Cross Wedge
- o Cross onside sideslip
- o Cross offside sideslip
- o Cross Christie
- o Cross onside & offside Gimbal

• Páros

- o Cross Axle
- o Cross Post
- o Cross Wedge
- o Cross onside sideslip
- o Cross offside sideslip
- o Cross onside & offside Gimbal

5. SZINT

• Szóló

- o Cross reverse Axle
- o Cross reverse Post
- o Cross reverse Wedge
- o Cross reverse Christie
- o Cross reverse onside sideslip
- o Cross reverse offside sideslip

• Páros

- o Stern Cross Axle
- o Stern Cross Post
- o Stern Cross Wedge
- o Stern Cross onside sideslip
- o Stern Cross offside sideslip

Cél:

Tudja végre hajtania a hat alap manővert: **Axle, Christie, Post, Wedge, Offside és Onside sideslip** mind a négy negyedben, előre-hátra haladva és előre-hátra menetben.

MEDITATÍV EVEZÉS

Kenuiskola 7. szint vadvízi kenu (kenuval vadvízen)

Felfogásunkban a vadvízi kenuzást az eddig megtanult technikák tudása és alkalmazása, az ereszkedés kidolgozása és taktikája teszi széppé, egyedivé és izgalmassá, nem a veszély, a félelem, vagy az adrenalin keresése.

Elmélet /készségek	Speciális manőverek	Húzások	Mentés	Forma
<p>Feltétel: Minden eddigi tudás a vadvízi körülményekre adaptálva, minimálisan a negyedik szint, + vadvízi, mentési, biztosítási gyakorlat.</p> <p>Vízolvasás, menekülési, biztosítási technikák, tudásnak megfelelő víz és hajó kiválasztása.</p> <p>Tervezés, kidolgozás, többféle megoldás ismerete.</p> <p>Vadvízi folyóolvasás, henger, sodor, limány, szifon, ismerete.</p> <p>Védő felszerelés, kar, lapát, síp, jelzések ismerete.</p> <p>Csiga, karabiner, kötelek, kés használata.</p> <p>Taktikák.</p>	<p>Egyensúly gyakorlatok, eszkimó forgás, bója gyakorlatok, belendülés, kilendülés, élezés, traverz,</p> <p>C formák, szoló S formák, páros S formák. Fölfelé menet limányokon, traverzekkel haladás. Kenu eszkimó, sebesség kontroll, surf, oldal surf. Kanyar vétel ráfordítva, limányban 360 fok fordulattal, ill. kihasználva a sodor orr tolását.</p>	<p>Alapelv: Vízhez képest mozogni.</p> <p>Az eddig tanult elemek erős vízen.</p>	<p>Speciális vadvízi mentéstechnikai tanfolyam</p>	<p>Ww. II-III-as vízen merev kenuval szolóban, párosban</p> <p>Csapatban, biztosítva, hiánytalan felszereléssel</p>

TUDJA, CSINÁLJA, ÉS ÉLVEZI, AMIT CSINÁL

Eventus Kenuklub- KENU CoolTÚRA - Kis András

www.kenuklub.hu

kenuklub@gmail.com

Mobil: 06-70/77-07-153