



# Grunnopplæring av barn og ungdom

Veileder til Leikeboka

Utgave 1 08.02.2012

## Innhold

Innhold .....	2
Rettigheter og bruk .....	3
Veiledning til Leikeboka .....	3
Generelt til instruktør .....	3
Første padletimer .....	3
Sikkerhet .....	4
Voksnes ansvar .....	4
Utfylling av Leikeboka .....	4
Elementene i Leikeboka .....	4
Sikkerhet 1 .....	4
Sikkerhet 2 .....	5
Sikkerhet 3 .....	5
Svømming i elv .....	5
Utstyrsteori 1 .....	5
Utstyrsteori 2 .....	5
Teknikk 1 .....	5
Teknikk 2 .....	6
Teknikk 3 .....	6
Teknikk 4 .....	6
Teknikk 5 .....	6
Forslag til lek og øvelser .....	6
Teori og erfaringer .....	8
Motorisk utvikling .....	8
Sosial Utvikling .....	8
Psykisk utvikling .....	8
Aldersgruppa 8 -12 år: .....	9
Aldersgruppa 12 -16 år .....	10
Aldersgruppa over16 år .....	10
Konklusjon .....	11
Referanser .....	11
Idrettens barnerettigheter .....	11
Hvorfor ei leikebok .....	13

## Rettigheter og bruk

Forfattere er:

Frode Flaa

Wenche Bergseth

Asbjørn Heggem

Geir Ølnes

Kari Ølnes

Boka er utgitt under Creative Commons Navngivelse-IngenBearbeidelse 3.0 Norge lisens.

(Se <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/no/>)

Boka kan fritt brukes, kopieres og distribueres så sant det ikke strider mot intensjonene i boka.

Bruk av deler av boka kan bare gjøres etter skriftlig avtale med en av forfatterne.

Boka henvender seg i første rekke til Aktivitetsledere og Veiledere, men bør være aktuell for alle som padler sammen med barn og ungdom.

Leikeboka inneholder pensum i grunnkurset i våttkortstigen. Det er grunnkurs, men gjennomført på en måte som er egna for barn og ungdom.

## Veiledning til Leikeboka

### *Generelt til instruktør*

Barn og ungdom har forskjellig modenhetsnivå, noen er tøffe, andre er veldig forsiktige. De må få bruke den tiden de trenger for å bli komfortable med elementene.

Barn lærer best gjennom lek. Ikke driv forelesninger.

Trygghet er viktig. Gjør for all del ikke noe som skremmer den kommende padleren.

Svømming i elva er en viktig del av opplæringa, og det er morsomt og sosialt.

Les og lær av teori og erfaringer i andre halvdel av boka.

### *Første padletimer*

Skal inneholde minst mulig teori og mest mulig lek. De første gangene på elva skal det alltid være en erfaren padler helt i nærheten av ungdommen. De følgende tingene må gjøres:

Spør om svømmedyktighet.

Sjekk klær og utstyr. Spesielt at hjelmen sitter godt.

Instruktør passer til kajakk.

Hvordan gå ut av kajakken når den velter.

Hvordan svømme i elva.

Hvordan bli redda av en annen padler. (se note)

Hvordan holde i åra.

Kanting.

Masse lek.

Note: Hvordan en svømmer reddes på land vil være forskjellig fra sted til sted og for forskjellige grupper. Bli enige om hvordan dere skal gjøre det.

Vi har praktisert at padleren holder fast på åra om den er i nærheten. Kajakken reddes av en annen enn den som redder padleren. Padleren taues til land. INGEN skal være nødt til å svømme på land sjøl.

## **Sikkerhet**

Med sikkerhet mener vi ikke bare at skader unngås, men også at padlingen er uten skremmende opplevelser for den unge padleren.

Vi har sett to ting som nesten uten unntak fører til at barn og ungdommer slutter å padle:

1. De greier ikke å få av trekket etter å ha velta.
2. Skremmende svømminger.

For å unngå første punktet skal nybegynnere:

- Gis en romslig kajakk.
- Starte med å padle uten trekk
- Begynne med et trekk som sitter så løst at det er mulig å svømme ut av kajakken.
- Trene mye på utgang av velta kajakk.

Når du padler med barn og ungdom er det deres ferdigheter og lyst som bestemmer turen, ikke hva du sjøl har lyst til å padle. Du må også holde igjen og sørge for at utfordringer er i henhold til evne. Dersom du sier at ”dette klarer du” må du være 99 prosent sikker ellers mister barnet tilliten til deg.

Det er altså IKKE en god ide å sende uerfarne ungdommer på svømmetur i Sjøa!!

## **Voksnes ansvar**

*Padlere under 14 år kan ikke gis ansvar på elva. De kan gjerne lede grupper, men med en voksen i umiddelbar nærhet for å kontrollere sikkerheten. Deler av pensum i et nybegynnerkurs er vanskelig å undervise til barn. Det er viktig at voksne ledere snakker om disse tingene og lar unge padlere for eksempel plukke ut linjer i elva. Ansvar er det imidlertid ALLID en voksen som har. Husk også at juridisk ansvar kan bare en person over 18 år ha.*

## **Utfylling av Leikeboka**

Boka skal ikke gjennomgås fra første til siste side, men del 2 av et element bør komme etter del 1 og 3 etter 2. Når en padler behersker elementene i et kapittel, signerer du i hennes/hans leikebok at du har godkjent dette kapittelet.

Den som kvitterer i boka skal være aktivitetsleder, veileder eller ha tilsvarende utenlandsk utdanning. Den som skriver ut våttkort skal være aktivitetsleder eller veileder og må sjekke med eller gå god for de andres signeringer.

## **Elementene i Leikeboka**

### **Sikkerhet 1**

Dette må gjennomgås før og i løpet av første padletime ute. Bruk kortest mulig tid i denne omgang. Alle temaene tas opp igjen i mer detalj seinere.

*Teori og praksis*

Forstå bruk av beskyttelse. (Hjelm, vest og sko)

Gå ut av veltet kajakk. NB håndtaket på trekket

Svømming i elv (hvordan og hvorfor det gjøres på den måten)

Hvordan du blir reddet av en annen padler

De viktigste tegnene mellom padlere (Er det OK? OK og stopp)

## **Sikkerhet 2**

Dette bør ikke gås igjennom teoretisk, men heller gjennom mye praksis. Snakk ofte om dette under trening og repeter ofte i små porsjoner. Før boka signeres skal alle punktene gås igjennom med padleren og sjekke at hun/han har forstått.

Tegn på elva (Ok, stopp, kom, avbryt/gå på land, svømmer, se, bære, sikre)

Forstå hvordan padlere passer på hverandre

Forstå hva du gjør når noen svømmer

Bruk av kasteline

## **Sikkerhet 3**

Kapittelet under er pensum i et nybegynnerkurs, men er vanskelig å undervise til barn. Det er viktig at voksne ledere snakker om disse tingene og lar unge padlere prøve dem ut i praksis under kontrollerte forhold, for eksempel la dem plukke ut linjer i elva.

Organisering i grupper.

Sikkerhetsutstyr som skal finnes i gruppa.

Kunnskap om de forskjellige formasjonene i elva.

Synfaring av elv før egen padling

Nedkjøling – faresignaler

## **Svømming i elv**

Svømming i elv er en viktig del av padleopplæringa. Det er dessuten morsomt og sosialt dersom det gjøres riktig. Det kan være en god ide å avslutte treninger med svømming dersom plassen dere er på er bra til dette. Blir folk lei kan det være en god ide å bade og leike i strømmen i stedet. Fokus på at det er OK å svømme

*Dette skal gjennomføres i et elvestrekk eller punkt grad 2.*

Forstår farer ved svømming

Svømmeteknikk (vinkel, rygg, bein opp, crawl)

Svømme gjennom strømskiller (rulle inn)

Svømme gjennom valse (spare krefter og pust)

Bli reddet med kasteline (hvordan holde, kroppsvinkel (oterfjøl) )

## **Utstyrsteori 1**

Klær og sko (vanntett, kulde, støt, bruk av sko)

Personlig sikkerhetsutstyr (hjelm, vest, kasteline, taueline, fløyte)

Sikkerhetsutstyr som skal være med i gruppa (pin kit, kniv, førstehjelp)

## **Utstyrsteori 2**

Kajakken (sete, fotstøtter, knestøtter, ryggstøtte, flyteposer, trekk, padding)

Trekket (Neopren, Nylon, stamt, slakt, funksjon)

Padleåra (høyre, venstre, bent shaft, lengde, vridning)

Tilpasning av kajak

## **Teknikk 1**

*Gjennomgås i veldig enkel elv*

Holde åra riktig (Hold åra over hodet, 90 grader i albue)

Inn og ut av bakevjer

Det viktigste om de viktigste padletakene (framover, sving, bakover)

## **Teknikk 2**

Kanting av kajakken i strømmen (Kanting på 1,2 og 3 etter hvor kraftig strømmen er)  
Vinkel på kajakken i strømmen (Forklar hva som skjer med kajakken når baugen er i strømmen og bakenden i bakevja. Hvorfor du må ha fart og vinkel for å komme ut i strømmen uten å bli snudd nedover.)

Gå ut i strøm og vend nedover

Traversering

Padle fra a til b i strøm. Forskjell fra stille vann

## **Teknikk 3**

*Behersker i grad 2 elv*

Framdriftstak (Riktig isett og avslutning. Ta taket i fra tærne til rumpa)

Bakoverpadling

Sveipetak

Lavt støttetak (Kan trenes ved å stå i vannet bak padleren og gi kajakken et vipp til hver side. Vær forsiktig så du ikke velter kajakken.)

## **Teknikk 4**

Sittestilling: foroverbøyd, nøytral, bakoverlent (Når brukes de forskjellige stillingene.)

Padle igjennom bølge (Foroverbøyd, hvordan ta padletaket for å dra deg igjennom.)

Padle igjennom valse

Kameratredning i elv (Tren dette på flattvann i starten. Barn vil ikke klare dette i særlig strøm.)

## **Teknikk 5**

Dette er ikke pensum for grunnkurs. Det er moro å prøve for alle og fin teknikktraining. Pass på at du ikke sender padleren ut i noe hun/han ikke kan håndtere. Bruk god margin på denne vurderingen med mindre dere har avtalt at nå kommer du til å gå på tryne. Sjøl da skal du være forsiktig.

Gå inn i og ut av valser

Sidesurfe valser

Surfe bølger

## ***Forslag til lek og øvelser***

Svampesisten på flatt vann. Dette gir god trening på framdrift og sving. Du kan bruke vanlig sisten eller hauk og due der alle ender på samme lag til slutt. Avtal hvor du må treffe, og det kan variere etter hvor god padleren er.

Bind sammen bakenden av to kajaker med ei slynge. Se hvem som har kraftigst framdriftstak.

Alle mine barn: en person står på ene siden og sier hvilken måte de skal padle over på. For eksempel fremovertak, bakovertak, holde fast i båten til en annen person og bare padle på hver sin side osv.

Finn en passende sterk strøm, og se hvem som klarer å ligge stille i strømmen med snuten oppover. Trener framdriftstak, balanse/kanting og vinkling av kajakk i forhold til strømmen. Begynn i veldig rolig strøm slik at ingen trenger å velte.

Ved trening av velting bør man starte veldig rolig i stille vann. Etter hvert som ting går greit, kan man legge til at de skal stikke hode opp i kajakken (her finner de luft så de kan puste), banke tre ganger i skroget før de kan komme opp av vannet. Lærer deltageren å ikke stresse ved velt, og at de skal helt ut av kajakken før de søker til vannflaten slik at de ikke skal vri føttene fast i kajakken når de går ut. Trener vanntilvenning.

Ubåt er en morsom måte å vise at en kajakk kan flyte, selv om den er full av vann. Øvelsen gjøres i basseng eller stille bakevje. Man tar først ut flyteposene, for så å fylle kajakken full av vann. Når padleren sitter i kajakken, må all luft slippes ut av kajakken. Deretter dytter instruktøren kajakken i en vinkel ned i vannet. Både kajakk og padler kan forsvinne under vann, for så å dukke opp en meter eller tre lengre borte. Trener vanntilvenning.

# Teori og erfaringer

## **Motorisk utvikling**

Motorisk utvikling kan defineres som endring i motorisk atferd over tid. Fra fødselen av viser barn trang til å uttrykke seg igjennom bevegelse, de bruker kroppen og bevegelse til og utforske omverdenen. Ved 7/8-års alder har de fleste barna automatisert de grunnleggende bevegelsene som å gå, springe, hoppe og kaste og de kan da starte trening av mer finmotoriske bevegelser. De erfaringene de får nå er ofte avgjørende for deres motoriske standard resten av livet.

Utviklingen av mennesket skjer gradvis og i et mønster. En kan ikke tilegne seg, eller lære seg noe, før en er moden for det. Den gunstigste perioden for motorisk læring begynner i 7-års alderen og blir gjerne omtalt som "den motoriske gullalder". I denne alderen har en derfor mulighet til å tilegne seg og utvide repertoaret av ulike bevegelser i takt med sin motoriske utvikling. Evenshaug/Hallen s 58 sier det slik "Fra et utviklingsmessig synspunkt er det av stor betydning at barn får rikelig anledning til å øve opp en motorisk ferdighet straks det modningsmessige grunnlaget er tilstedes for vedkommende ferdighet".

Gir en utfordringer som ligger innefor barnets mestringssone er dette i tillegg til å styrke den motoriske utviklingen, med på å styrke både den sosiale og den psykiske side hos barna.

## **Sosial Utvikling**

Sosialisering er en prosess der individet tilegner seg verdi- og livsmønsteret til en spesiell gruppe eller kultur. Etter Maslows behovshierarki er dette behovet som melder seg etter at mennesket har fått dekket behovet og følelsen av trygghet. Teorien sier at deltaking i idretten i stor grad er betinget av kontaktmotivet, og mange er med på idrett nettopp for å høre til i ei gruppe (Kjørmo s.82).

Idretten er kontaktskapende og kan klart være et sted der varig vennskap oppstår. I ei gruppe kan en lære å tilpasse seg andre og utvikle solidaritets- og fellesskapsfølelse. I gruppa vil barna også lære viktige verdier, normer, holdninger og roller. En får utviklet forståelse, toleranse og respekt for de andre, samtidig som en lærer å tilpasse seg. Alt dette er verdier som er av avgjørende betydning innen padling. Siden individet blir påvirket av det miljøet de er i, er det viktig at holdningene er gode hos instruktørene. Miljøet vil også kunne gi status, respekt og sjanse for positiv bekreftelse på seg selv.

## **Psykisk utvikling**

Behovet for å være fysisk aktiv er medfødt (fysiologisk forankret) og er spesielt framtrædende i barneåra. Idretten kan være med på utvikle personligheten til individet. **Identitet**; en lærer seg selv å kjenne, og vet hva en står for. **Selvoppfatning**; hvordan en ser på seg selv på grunnlag av reaksjoner fra andre i gruppa.

Både identitet og selvoppfatning blir utviklet gjennom samvær med andre. Selvoppfatning vil i stor grad være bestemt av at en sammenligner seg med andre. Miljøet i gruppa betyr derfor mye. Alle trenger å ha et positivt bilde av seg selv. Selvfølelsen blir styrket når en mestrer noe, og når en ser at andre også verdsetter det en har gjort. Selvfølelsen blir bygd opp steg for steg, gjennom medgang og motgang. Men den blir klart styrket når en mestrer noe, når det er balanse mellom trygghet og spenning.

Idretten er akseptert i samfunnet, og gir derfor barna en fin sjanse til å forme personligheten.



## **Aldersgruppa 8 -12 år:**

7/8-åringene er lette å påvirke. De lærer og blir påvirket i og av det miljøet de er en del av. Instruktøren vil ofte være et forbilde for barna, en de ser opp til og beundrer. Dette gjelder både de faglige kunnskapene og de verdiene hun/han står for. Barna vil gjerne være som instruktøren i ett og alt. Dette må instruktøren være klar over, og handle etter de normer og verdier en ønsker barna skal lære.

Det er viktig at alle blir verdsatt for det de gjør, instruktøren må reagere positivt og oppmuntrende. Barnet må oppfatte slik reaksjon som ekte. Positiv reaksjon og ros, når en gjør det bra er mer lærerikt enn negativ reaksjon og straff når en gjør noe mindre bra (Railo s. 12). En gylden regel er fem positive tilbakemeldinger for hver korrigerende. Gi oppfordringer i stedet for instruksjoner; ”kan du prøve....se her”.

Idrett for barn skal være gøy. Barna sine behov og ønsker skal være viktigere enn resultat og mål. Motivasjonen må være indrestyrt. Barnet har ønske om å utføre noe ut fra interesse og vil kjenne indre glede ved dette. (Imsen s. 43). Lange forelesningsaktige økter gjør at barnet fort mister fokus og interesse. Mye leikpreget instruksjon vil i denne aldersgruppa treffe. Da vil nye motoriske bevegelser, kanting, balanse og padletak kunne komme på plass uten videre instruksjon.

I lys av at barnet skal være trygg i vann og på elva, er det viktig at barnet får gjøre praktiske erfaringer i trygge omgivelser. Det er gunstig å gi korte instruksjoner etterfulgt av at barnet får prøve i praksis. At instruktøren har et godt øvingsbilde vil gjøre at barnet prøver å etterligne og lettere får forståelse for bevegelsene som skal gjennomføres.

Oppsummert kan man si at 8-12 åringer ikke har evnen til å motta mye informasjon på kort tid, og de har heller ikke evnen til å holde fokus over lengre tid. Korte oppdrag etterfulgt av aktivitet er gunstig.

En dårlig opplevelse på elva vil i de fleste tilfellene føre til at barnet slutter med padling. Evnen til å vurdere risiko og konsekvens er overhodet ikke tilstedet.

Fokuset i den første delen av opplæringen for denne aldersgruppa bør være leik og vanntilvenning. Her læres inn hvordan en skal sitte i kajakken, velting og gå ut av velta kajakk. Barnet blir, gjennom leiken, komfortabel med å ha hodet under vann, og lærer prosedyrene med å dra i trekket o.s.v.

Forberedelse til velt og svømming i elv er også viktig. Bruk tid til å la barna svømme i enkle stryk og små valser tidlig i læreprosessen. Dette kan godt gjøres som en egen aktivitet, der man ikke trenger å ta med kajakken engang. Dette er ofte en morsom aktivitet i seg selv. Husk å avslutte i tide. Kalde barn er ikke motiverte barn.

Det at barnet får delta sosialt i miljøet er viktig. Ved å være med på bassengtreninger, padle i bakevjer ved teltleiren eller å få være med på enkle raftingturer vil ofte føre til at barnet blir mer motivert for å padle stryk, og bli en ekte elvepadler.

Når man begynner teknikkturen må man begynne med veldig rolige turer av kort varighet. Stopp gjerne opp og leik, og fokuser på positive opplevelser. Snakk heller om det de får til, enn å fokusere på det de ikke får til. Husk at barn i denne alderen trenger tid til å bearbeide inntrykkene, og at man derfor tar pauser ofte. En padletur, selv i enkle farvann, vil ha en høy spenningsfaktor for barnet. Dette ut fra forventningen om at dette skal være spennende. Når barnet har fått bearbeidet inntrykkene, vil mye av spenningen forsvinne, og hun/han vil finne roen i kajakken.

Press aldri en padler i denne alderen til noe hun/han ikke har lyst til. Opplæringen av barn krever stor tålmodighet, over lang tid. Et barn som har fått delta på riktig nivå over tid, vil selv melde fra når det er tid for større utfordringer. Det er viktig at de får utforske mye selv og instruktøren bør innta en veiledende og støttende rolle. Etter hvert vil barnet ta mer initiativ og ikke ha behov for å følge instruktøren i ”gåsegang”. Når denne barrieren er brutt, vil progresjonen være rask, og barnet vil ta det tekniske ved padlingen ganske lett. Instruktørens oppgave blir nå å tilføre kunnskap om sikkerhet, gruppedynamikk og risiko. I noen tilfeller kreves det at barnet blir holdt tilbake, slik at teknisk dyktighet ikke blir forvekslet med erfaring. Det er derfor viktig at en lar barnet bruke god tid på hvert trinn i progresjonstrappen, slik at hun/han får god erfaring på hvert nivå. Det er allikevel viktig at barnet får lov til å utfordre seg selv slik at padlingen fortsetter å være spennende.

### ***Aldersgruppa 12 -16 år.***

Her er det stor variasjon i modenhet og evnen til å lære. På dette alderstrinnet er ”motet ofte større enn vettet” slik at det er viktig å formidle og skape gode holdninger som ungdommen kan ta med seg videre. En må også være fullt og helt tilstede slik at motet ikke tar overhånd hos ungdommen og de opplever ting som kunne vært unngått.

Dette alderstrinnet krever stor fleksibilitet i opplæringen, og progresjonen vil variere sterkt fra person til person. Trikset er korte og flotte opplevelser. De som starter med padling i denne alderen kan lett skremmes av en ubehagelig opplevelse. De setter ubehaget i sammenheng med elvepadlingen som en total opplevelse, og kan lett velge å slutte. For å unngå dette er det viktig å bruke tid på samtale og refleksjon. Hjelp dem til ”å se” at dette kunne vært unngått ved enten bæring eller trening. Ungdommer på denne alderen har nå forutsetninger og er i stand til å tenke mer hypotetisk og kunne utlede praktiske konsekvenser (iflg. Piaget sin stadietenking). Synfaring av elva gir godt utgangspunkt for vurdering og konsekvensvurdering, bruk mye tid på dette. Samtaler i etterkant kan være nyttig for å erfare om teori og praksis henger sammen.

På elva klarer ungdommene nå å tenke mer systematisk, slik at de kan teste ut enkelte teorier og ferdigheter, mens andre holdes konstant. Men å gjøre dette i padling er ikke alltid lett, da elva ofte fører til uforberedte bevegelsesmønstre. Det vil derfor være viktig for en nybegynner å øve ferdighet i en elv som ikke gir for store utfordringer. Trening må gjøres i såpass lang tid at de mest grunnleggende padletakene til en viss grad har blitt automatisert.

Har derimot ungdommen startet i tidligere alder og hatt en gradvis progresjon, vil en på dette stadiet se at de har automatisert en del bevegelser som blir anvendt i ulike situasjoner uten at det kreves stor psykisk innsats.

Det er god sjanse for at du vil oppleve at en ungdom i 12-16 års alder er helt på høyde med en voksen i evnen til å lære, og til å takle ubehagelige hendelser på elva. La junioren selv ta valg og avgjørelser, i den visshet om at hvis hun/han tar feil valg, så vil instruktøren stoppe og rettlede til riktige valg. Dette bevisstgjør ungdommen på egne valg, og vil senere resultere i en selvstendig padler med evnen til gode risikovurderinger og evnen til å lese elv.

### ***Aldersgruppa over16 år***

Fra 16års alderen er de fleste moden nok til å kunne ta imot mye kunnskap på kort tid. De er flinke til å sette hendelser i sammenheng med handlinger, og er derfor ikke så utsatt for å skremmes bort fra sporten. De kan se at en hendelse er et resultat av en tidligere handling som de kan lære å unngå eller mestre med øvelse. En kan tenke mer pedagogikk som er ment mot voksne. Derimot skal en ikke forvente at de trenger mindre trening og kan gjennomføre opplæringen på kort tid. Bruk av leikeboka kan også her være en god løsning.

## **Konklusjon**

Barn/ungdom i alderen 8 -16 år, som for første gang introduseres til elvepadling, trenger trening og opplæring **over lang tid**. De må få tid til å bearbeide inntrykkene mellom de forskjellige øvelsene, og opplæringen bør tilpasses hver enkelts evner og ønsker. Instruktøren må formidle og vise gode holdninger og respekt for både elv og den som skal lære seg å padle.

## **Referanser**

Evenshaug, O. og Hallen, D. " Barne- og ungdomspsykologi". Gyldendal Norsk Forlag A/S. 1991

Imsen, G. "Elevens Verden. Innføring i pedagogisk psykologi". Tano A/S. 1990

Railo, W. "Ditt barns idrett". Amas Export BV, Naarden, Holland.1987

Udir.no: " Motorisk utvikling."

## **Idrettens barnerettigheter**

Dette kapittelet er sitert fra Norges Idrettsforbunds "En utdypning av Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett"

### **Det skal være moro!**

Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro! Sammen med venner får de opplevelser og læring for livet. Det er dette fundamentet alle trenere, ledere og foreldre skal ta vare på og videreutvikle.

Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett er virkemidler som skal brukes i arbeidet med å gjøre norsk barneidrett så god og helhetlig som mulig. De skal bl.a. bidra til at:

- Idrettsaktivitetene foregår på barnas premisser og at alle barn inkluderes i idrettslaget uavhengig av ambisjoner og behov.
- Det sikres et tilbud uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnets og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, fysiske utvikling og funksjonshemming.

## **Idrettens barnerettigheter.**

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnets og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, fysiske utvikling og funksjonshemming.

### **1. Trygghet**

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for utilbørlig press eller utnyttelse. Skader skal forebygges. Barn under 6år skal ha med seg en voksen på aktivitetene.

### **2. Vennskap og trivsel**

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel.

### **3. På barnas premisser**

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

### **4. Mestring**

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

### **5. Påvirkning**

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheter til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

### **6. Frihet til å velge**

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i – og bestemmer selv hvor mye de vil trene.

### **7. Konkurranser for alle**

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

## Hvorfor ei leikebok

I stedet for at grunnopplæringen foregår på et sammenhengende kurs kan den deles opp i elementer som kan læres hver for seg. Disse baserer seg på det eksisterende kursinnholdet fra våttkortsystemet.

Dette gjør at barn og ungdom kan bruke så mye tid som hun/han trenger på hvert element. Med denne løsningen vil opplæringen kunne strekkes ut over tid, og de får en roligere progresjon. Man presser heller ikke på ”for å bli ferdig”.

Dette kan virke resurskrevende og vanskelig for klubber å gjennomføre. Men hvis du tenker på at man her bare trenger å stille opp en ettermiddag i ny og ne, så virker kanskje det hele litt enklere å gjennomføre. Man kan starte med bassengtreninger om vinteren. Fortsette med noen ettermiddager med øvelser i lokale elver, og kanskje å arrangere en egen juniortur når klubben likevel er på helgetur til Sjoa. A-camp sin begynnergruppe kan ta noen av de mest grunnleggende elementene, og Youngboaters kan ta andre deler.

Når padleren har gjennomført elementene tilfredsstillende, krysser instruktørene av for gjennomført og påfører dato. Slik kan man bygge på opplæringen etter hvert som padleren blir klar for neste element. Til slutt vil man gi grunnkursoblat til en junior man vet har fått en grundig opplæring.

For de som ikke har tilknytning til en klubb, vil dette systemet tilsi at de kan besøke klubber når disse har diverse juniorarrangementer, og på denne måten komme i kontakt med andre padlere, og i tillegg få en god og grundig opplæring. Dette vil føre til et større samarbeid mellom klubbene, og et sosialt nettverk bygges. Treningen med en god venn av familien som er aktivitetsleder eller veileder, vil også kunne bli en del av opplæringen.

Fleksibiliteten i dette systemet forhindrer ikke noen i å gjennomføre grunnopplæring av barn og ungdommer i en tradisjonell måte med et helgekurs, men det vil tydeliggjøre viktigheten av de forskjellige elementene i opplæringen og vil forhåpentligvis tvinge fram en grundigere opplæring.