



Kangasalan Melojat ry

ALKEISMELONTAKOULU

Alkulämmittelyt joka päivä:

- kierrokset vajan ympäri (paljain jaloin)
- peli tai viesti (Sinettiseura mallit, leikit/pelit joka päivä uusi)
- käsien pyörittelyt ym.

Lopputoimet joka päivä:

- kanoottien tyhjennys ja kuivaus
- kaikki varusteet sisälle vajaan omille paikoilleen
- lopuksi kokoonnutaan vielä yhteenvetoon

Päiväohjelmat:

1. päivä – tutustuminen lajiin

Ilmoittautuminen, alkupuhe+ infolaput, evästauko sopivalla kohdalla ohjelmaa.

Sääntöjen ja yhteisten sopimusten noudattaminen, erilaisissa olosuhteissa toimiminen, omista varusteista huolehtiminen.

Perusasioita tutuksi:

- seruan/vajan esittely
- toiminta vajalla
- varusteiden käyttö ja käsittely ja säätäminen sopivaksi

Melonnan alkeet:

- kaluston turvallinen ja oikea nostaminen ja kantaminen
- melan käyttö
- kanoottiin meno
- eteenpäin melonta, melonta-asento, tasapaino, vähintään 200m melonta suoraan
- pysähtyminen muutamalla melanvedolla, melaote pysyy samana
- peruuttaminen, 25m matka, vartalon tulee kiertyä, tarkkailua kulkusuuntaan olan yli
- turvallisuus, älä melo yksin, noudata ohjaajan ohjeita

Lopputoimet

2. päivä - kaatumispäivä

Ilmoittautuminen, alkupuhe+ infolaput, evästauko sopivalla kohdalla ohjelmaa

Omatoimisuus, muiden huomioon ottaminen ja ryhmässä toimiminen

- alkulämmittelyä
- melomaan porkkanoilla ja Hodyillä
- melasta ja muista varusteista huolehtiminen
- kajakkiin meno ja poistuminen, laituriin ja luonnonrantaan
- tuen ottaminen vedestä
- 8-radan melominen eteenpäin melomalla ja kaarivedoilla ja huopaamalla.
- kajakissa aukkopeitteen kiinnitys ja avaus
- ohjaaja näyttää kaatumisen
- kaadutaan vuorotellen rannassa
- kajakin kaataminen, pelastautuminen uimalla takaisin rantaan-laiturille, kajakin tyhjentäminen
- seurantaveneeseen avustettuna pelastautuminen
- totutteleminen kaatamiseen ja veden varassa olemiseen-rauhallisuus ja harkinta
- suihkuun ja kuivat vaatteet

Lopputoimet

3. päivä - kokeilupäivä

Ilmoittautuminen, alkupuhe+ infolaput, evästäuko sopivalla kohdalla ohjelmaa

Luonnon ja ympäristön kunnioittaminen, muiden melojien, vesillä liikkujien ja ranta-asukkaiden kunnioittaminen

- alkulämmittelyä
- kokeilut C-1, K-1, K-2, K-4, R-2, rodeo, poolo
- melomaan porkkanoilla ja Hodyillä
- hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- kaatumisen estäminen, kajakkia kallistetaan lähelle kaatumispistettä, alatuki melalla.
- sivuttain melonta ainakin yhdellä tapaa
- keula aallon suuntaan, pidetään mela vedessä / jatketaan melomista, ei sivuttain sivuaaltoon
- lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen

Lopputoimet

4. päivä - retkipäivä

Ilmoittautuminen, alkupuhe+ infolaput, evästäuko sopivalla kohdalla ohjelmaa

Jokamiehenoikeudet

- nopea alkulämmittely
- tavaroiden pakkaus
- vesiin sopivalla kalustolla (olosuhteet ja matka)
- rantautuminen, rannan lähestyminen tuulen, virtauksen ja rannan olosuhteet huomioiden
- kajakista nouseminen, kalustoa vahingoittamatta
- kaluston suojaan nosto
- evästäuko
- melonta takaisin rantaan
- leikittelyt tarpeen mukaan

Lopputoimet

5.päivä – Mr ja Miss -kisapäivä

Ilmoittautuminen, alkupuhe+ infolaput, evästauko sopivalla kohdalla ohjelmaa

Kaveruus, hyvä yhteishenki, yhdessä tekemisen ilo

- alkutoimet
- melontaa vapaasti
- tytöt ja pojat eri sarjoissa kisassa
- tulokset luetaan
- palkinnot jaetaan päättäjäsissä Nilskissä
- lopputoimet ja yhteenveto
- jaetaan kutsut päättäjäisiin ja ohjeet kesäksi

KIITOS

Melontakoulujen päättäjäsissä järjestetään Vesaniemessä 15.6. klo 18, jolloin kesän suunnitelmat kerrotaan (oma harjoituspäivä kesän melontakoululaisille keskiviikkoisin).