

Indhold

Krav til instruktør.....	2
Fagspecifikt niveau	2
Viden:	2
Færdigheder:	2
Pædagogiske egenskaber (konstruktivisme)	2
Mål med kiteundervisning.....	3
Program.....	4
Forventningsafstemning.....	4
Trainerkite	4
Formål:	4
Krav/mål	5
Progression.....	5
Basisviden forud for undervisning med den rigtige kite.....	5
Tilrigning og udstyrs gennemgang.....	5
Formål:	5
Progression.....	5
Del 3: Rigtig kite uden board	6
Formål:	6
Krav.....	6
Progression.....	6
Del 4: Kite og Board	6
Formål:	6
Basisviden.....	7
Formål:	7

Krav til instruktør

Fagspecifikt niveau

Viden:

Teoretisk forståelse for kitesurfing

Aerodynamisk: Angle of Attack mm.

Biomekanisk: Primært vægtstangsprincip

Meteorologisk: On the spot + vejrudsigter

Fysiologisk: Hypotermisk

Færdigheder:

Sejle, relaunche, hoppe,

Førstehjælp

Pædagogiske egenskaber (konstruktivisme)

Kendskab til forskellen på induktive vs. deduktive undervisningsprincipper.

Høre, se, prøve osv osv.

Hel-del-hel eller del-del-hel

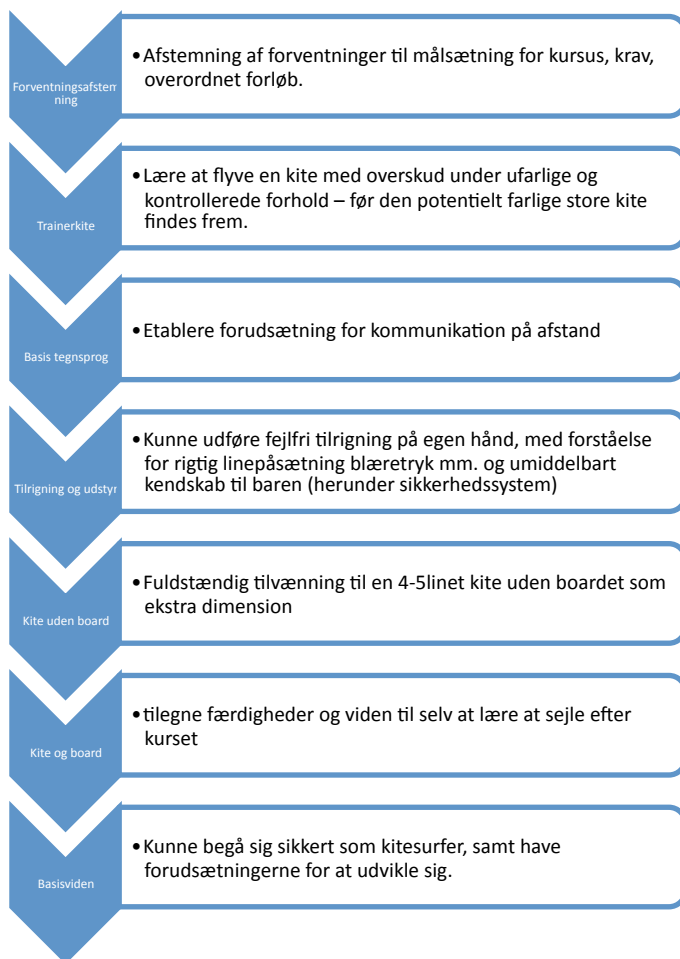
Udviklingsfærdigheder: Evaluering, Refleksivitet,

Pædagogiske træk: Tålmodighed, empati,

Mål med kiteundervisning

Overordnet set har kiteundervisningen 3 formål





Program

Kiteundervisning bør være tilpasset forholdene, eleven og instruktøren (alle har vi vores styrker og svagheder indenfor undervisningen). Ligeledes bør instruktøren konstant evaluere sin undervisning med henblik på at udvikle og perfektionere den. Bl.a. af disse årsager er det ikke muligt at lave et låst undervisningsprogram der slavisk skal gennemgås, men i stedet bør instruktøren være bevidst om hvilke færdigheder og viden eleven efterfølgende skal besidde for at leve op til de krav kitesurfing stiller til denne. Nedenstående ses en liste over en mulig progression

Forventningsafstemning

Afstemning af forventninger til målsætning for kursus, krav, overordnet forløb.

Trainerkite

Formål: Lære at flyve en kite med overskud under ufarlige og kontrollerede forhold – før den potentielt farlige store kite findes frem.

Krav/mål

Anbefalet

Det er naturligt at stille krav til at eleven med en trainerkite kan udføre samtlige flyvemønstre, der er relevante for begynderstadiet før han/hun får en rigtig kite i hånden. Gerne på et nært automatiseret niveau og med overskud (lukkede øjne, liggende, snurre rundt)

Must

Et absolut must for at eleven kan få en rigtig kite i hænderne er at han/hun kan flyve trainerkitten langsomt rundt i hele neutralzonen og derved uden kraft...

Progression

Element	Formål
Basisforståelse for vindretning og vind	
Flyve kiten omkring kl 12	
Flyve kiten i neutralzonen	
Simulere launch/nedtagning	
Slippe kiten	
Gå til kiten via en line (Forforståelse for packdown/self rescue)	
Forståelse for vindvindue og vind	
Flyve kiten i powerzonen.	
Flyve kiten med snoede liner	
Flyve kite med overskud (liggende, snurre rundt, med lukkede øjne, med en hånd)	

Basisviden forud for undervisning med den rigtige kite

Formål: Etablere forudsætning for kommunikation på afstand

Element
Kitesurfing tegn <ul style="list-style-type: none">• Kite kl 12• Til venstre• Til højre• Jeg vil lande min kite• Jeg vil launche (bare giv slip)• Udløs din kite• Hjælp• Okay

Tilrigning og udstyrs gennemgang

Formål: Kunne udføre fejlfri tilrigning på egen hånd, med forståelse for rigtig linepåsætning blæretryk mm. og umiddelbart kendskab til baren (herunder sikkerhedssystem)

Progression

Element	Formål
---------	--------

Pumpe kite	
Rulle liner ud	
Påsætte liner	
Bar gennemgang	
• Hooke i og ud	
• Trimstrap	
• barvandring	
Øvelse	
Pumpe kite	

Del 3: Rigtig kite uden board

Formål:

Fuldstændig tilvænning til en 4-5linet kite uden boardet som ekstra dimension.

Krav

Kunne udføre samtlige relevante øvelser for kitesurfing på begynderniveau, herunder håndtere en nødsituation.

Progression

Element	Formål
Kunne ændre angle of attack: permanent trim + bar (herunder undgå overshooting)	
Flyve kiten i neutralzonen – placere kite stabilt i powerzonen	
Simulere landing/launch	
Bodydrag direkte downwind	
Bodydragge til begge sider	
Bodydrag upwind (supermand)til begge sider	
Relaunch (fra alle positioner)	
Sikkerhed: Slippe bar, udløse QR, hånd på leash. (kan yderligere øves under pres og uventet)	
Simulere nødsituation (self rescue/safety pack down)	

Del 4: Kite og Board

Formål: tilegne færdigheder og viden til selv at lære at sejle efter kurset

Element	Formål
På land: øve sig i at komme op på boardet med træk i trapez.	
Holde boardet foran sig	
Powerstroke (op på board og ned igen)	
Powerstroke + sejlads (downwind).	

Basisviden

Formål: Kunne begå sig sikkert som kitesurfer, samt have forudsætningerne for at udvikle sig.

Element	Formål
Vigeregler – At færdes sikkert på vandet	
Hvordan tilegner man sig mere viden?	
Kunne udvælge et egnet spot? <ul style="list-style-type: none">• Hvad undersøger man på nettet• Hvad skal man være opmærksom på når man ser spottet	
Vurdere vindstyrke - kitestørrelse	
Refleksion over eget niveau: kite str, spots, vindstyrke	