Høgskolen i Sørøst-Norge

Eksamen

1467 Kano, vitt vann, praktisk fordypning 2

6. Juni 2017

Tid/Time :	4 timer (9-13)
Målform/Language :	Bokmål
Sidetall/Pages :	2 med forsiden
Hjelpemiddel/Aids :	Ingen
Merknader/Notes	Tre oppgaver som teller likt
Vedlegg/Appendix :	Ingen

Sensuren blir offentliggjort på studentweb

The results will be published on Studentweb.

1. Padleteknikk

a) Forklar viktigheten av riktig padletak, samt kanoens vinkel, tilt (lening) og moment i forbindelse med «eddy-turns» inn og ut av bakevjer.

b) Forklar hvorfor det er spesielt viktig å fokusere på årebladets vinkling (blade-awareness) bl.a. i forbindelse med takene krysstak, kontring og drag-vrikking.

2. Sikkerhet/organisering

a) Hva er det viktig å ta hensyn til under organiseringen av en gruppes padling av stryk inntil grad II-III?

b) Eksemplifiser hvordan man kan organisere padlingen av den typen stryk på en hensiktsmessig måte.

c) Skissere ulike måter å løse kommunikasjons-utfordringer på hvis strykene er lange og/eller uoversiktlige.

3. Sikkerhet/didaktikk

En artikkel i pensum vektlegger viktigheten av å «akseptere personlig begrensninger» når man padler krevende elver. Drøft utfordringer knyttet til dette:

a) … ut fra et deltaker-perspektiv (i en gruppe)

b) … ut fra et veileder-perspektiv (for en gruppe)

c) Drøft hvordan du som veileder ville ha grepet an situasjonen dersom du hadde ansvaret for deltakere med overdreven tro på seg selv, versus deltakere med liten tro på egne ferdigheter.