



## FORFLYTNING

Friluftsliv og turliv forutsetter at man flytter på seg utenfor allfarvei. Oppgavene utfordrer ulike sider ved disse viktige kunnskapene og ferdighetene.

### Roing

#### UTSTYR (PR LAG):

1 robåt, 1 vest, et par årer. I tillegg bør det være en ekstra båt tilgjengelig i tilfelle redningsbehov og en rød bøye, to hvite og to vannkanner med tau og dregg.

#### BANEFORSLAG:

Stasjonsløype, Utfordringer på camp eller tur.

#### BESKRIVELSE AV OPPGAVEN:

Ferdighetsprøve i å ro ut til bøye uten å snu seg. En på laget skal ro ut til ei blåse (ca 50 - 75 m uten å snu seg). De som står på land får ikke lov til å si noe når den som ror har startet roingen ut til bøya, men de kan stille seg opp som overettmerker/siktelinje (prinsippet vises i introduksjonen av oppgaven), og på den måten hjelpe vedkommende som ror. Makstid for øvelsen settes til 10 minutter. De som står på land kan svare på noen enkle spørsmål om navnsetting i båten, for eksempel tollepinne, dørk, ripe og baug.

#### ORGANISERING:

Det legges ut ei rød bøye mellom 50 og 75 meter fra land. 3 m på hver side av denne legges det ut to hvite bøyer. 3 m på sidene av disse igjen legges de to vannkannene. Arena for dette bør klargjøres før konkurransen igangsettes. Hvis det er en liten bukt eller sund, der det skal roes, kan markeringen settes på land på motstående side.

#### POENGGIVING:

5 poeng for å treffe den røde bøya, 3 poeng om man treffer mellom rød og hvit blåse, 2 poeng om en treffer mellom hvit blåse og vannkanna og 1 poeng hvis en er innen en årelengde utenfor vannkanna. Laget kan få et ekstrapoeng om de svarer riktig på alle spørsmålene.

#### FORSLAG TIL INTRODUKSJON AV OPPGAVEN:

Dere får skal nå gjennomføre en ferdighetsprøve i roing. En på laget skal nå ro ut og treffe den røde bøya uten å snu seg. De andre på laget kan ved å plassere seg med god avstand på linje hjelpe den som ror, med å treffe bøya (leder for øvelsen viser prinsippet før øvelsen starter). Dere har ikke lov til å kommunisere på andre måter med den som skal ro når vedkommende har startet roingen ut til bøya. Dere har 10 minutter på oppgaven. Treffer den som ror den røde bøya, får laget fem poeng, treffer dere mellom rød og hvite bøyer får dere tre poeng, mellom hvit bøya og kanna to poeng og ett poeng om dere treffer mindre enn en årelengde utenfor vannkanna. (Ved teorisørsmål, sies disse og det opplyses at laget kan få et ekstrapoeng ved å svare riktig på alle disse). Når roeren har kommet ut forbi bøya returer vedkommende på direkten.

