

# Eskimoredning -T-redning

IDRÆTSGREN  
TID

**Kano og kajak**  
**5 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**15 - 99 år**  
**2 - 2 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

- \* Gøre opmærksom på kæntring
- \* Feje med hænderne (helst vendt på tværs ift. kajakken)
- \* Rederen bør være hurtig på plads
- \* Placere stævnen, så den kæntrede kan nå den
- \* Passe på ikke at skade kajakkerne
- \* Gode støttetag, så redder ikke vælter

### Variation:

- \* Begrænset værdi for alm. roere \* Mest brugbar for folk der kender hinanden \*
- Kan være god vand legeøvelse \* Kan også indsættes under rulletræning \*
- Risiko for at skade kæntræs hænder \* Risiko for at skade kajakkerne i bølger



