

Oppstart kajakkpolo

Dato/Tid

Dato(er) - 04.05.2019
15:00 - 17:00

Sted

[Langhus bad](#)

Beskrivelse

Planen var egentlig å ha ukentlig polotrening i Bølgen. Siden Bølgen ikke åpner før 8. juni er ny plan å komme i gang med treningen denne lørdagen i Langhus Bad og deretter trene ute. Vi får bruke Bølgen 3 tirsdager i juni.

Vi er så heldige å ha fått lånt 5 polokajaker av Nøklevann Ro- og Padleklubb. Jeg 'overbooker' nå disse – vi får bytte på å bruke de slik at alle får forsøkt seg.

Om noen ønsker å være med på trening og er ny med kajak er dette en gylden mulighet til å komme i gang i et basseng hvor vannet ikke er skremmende kaldt – dette er en 'våt' idrett.

På programmet er tilvenning til kajakken (komme seg ut, eskimoredning, noe svingteknikk mm.), balltilvenning (kast/mottak), spilltrening (sentringer, forsvarstrening) og noe om regelverket.

Kajakkene vi har fått er litt trange for de med lange ben/store føtter. Foreløpig har vi dessverre bare denne typen. Ta gjerne med eget spruttrekk om dere har.

Litt mer om kajakkpolo: Det er en lagidrett som spilles med 5 spillere på hvert lag på en bane som er 23x35 meter. Ballen er den samme som brukes i vannpolo, men målene er 1x1,5 meter og plassert 2 meter over vannflaten. Ballen sentres mellom spillerne. Man får bare ha den i opptil 5 sekunder og får ikke padle med ballen. I målsonen brukes kajakkene til å sperre for motspillerne. Åra kan brukes til å håndtere ballen med mindre andre spillere er i nærheten. I Norge er det lag i de største byene.

Ansvarlig: Koert Struijk – [koert.struijk \(at\) gmail.com](mailto:koert.struijk@gmail.com) – 92025514

NB: Fordi det ser ut til å bli god plass i bassenget åpner vi nå for å ha med egen kajak til

egentrening som på en vanlig bassengtrening.

Det er 10 plasser totalt. 5 er reservert og 5 plasser er ledig. 0 avventer godkjenning.

Påmelding

Bestilling er stengt for dette arrangementet.