

Träning i fors och port i fors

Under söndagens pass hade vi fyra olika stationer/banor i fors klass II, som exempel på hur man lär sig forspaddling och kanotslalom.

1 - Börja paddla fors

Mycket lätt ström! Vi övade vid målet i Hosjöholmen. Det ska vara supersäkert om någon simmar.

Förslag på övningar:

- Traversera och luta - stanna uppströms
- Stor åtta med portar inne i bakvattnena - behålla glidet i svängarna
- Om det är varmt, prova att traversera med händerna
- Ta fart inne bakvattnet och gå ut i strömmen med spetsen snett uppåt, och gör en travers medan man håller paddeln i luften. Balansen hålls i höften. Pressa upp uppströmsknäet.
- Sitt på kanoten och paddla
- När forsteknik med traverser är automatiserat kan man lägga till nedströmsportar i fors

2 - Port i fors för säsong 1 och 2

Enkel loop på mitten av banan som ni testat innan, som tar ca 50 sekunder för ungdomarna.

Kör exempelvis 5 åk med vila emellan och sedan tre åk till

Gärna samma bana flera pass i rad

Om vattennivå och färdighet ok – gör banan lite längre och ta med uppåtpaddling från bron till mitten av banan

3 - Fysträning i port i fors

Sprint och aerob träning i port. För att få träningen att flyta om om det är många, kör gärna längre banor.

Nästföljande startar när paddlaren innan kommit en bit ned i banan. Uppmuntra till att aktiva reglerar avståndet så att ingen bli ikappadlad.

Banläggning: anpassa efter olika nivåer. Ge de duktigare några extraportar. Längre banor för unga aktiva ska vara mycket lätta (inte brytigt), men gärna kontinuerligt att svänga och tänka på linjer.

Inled passet med exempelvis 6 åk som sprint på banans första sju portar och diskutera teknik. För att sedan lära sig/träna aerob träning är 10 åk på en bana som tar ca 90 sekunder. Avluta med ett varv på tid, som tävlingsåk.

4 - Teknikträning

Exempel på hur man kan öva på endast en enda uppströmmare. En bana med start uppströms, en upp i strömmande vatten och en nedströms målport.

Linjen in är mycket viktig – lätt att komma in i uppen för högt

Lutning på kanoten – lätt utåt för att få en "carving turn"

Variera – som på slätvattenträningen genom att paddla som C1, på kryss etc.

Ta tid

Variera porthöjd för att tillåta svepuppströmmare, eller superlåga portar med bort portkåppen i vattnet

Filma