

PADDELBLADET

KANOTSLALOM & STÖRTLOPP

Coachningskonferens i kanotslalom

Den 14-15 mars samlades 25 personer från Sverige, Norge och Danmark för två dagars föreläsning och diskussion om att coacha kanotslalom, med flera olika ingångsvinklar. Helgen inleddes med att granska begreppet *Talang* och hur vår idrott kan rekrytera nya aktiva på ett effektivt sätt. Teori varvades med praktiska tips - hur man övar teknik effektivt och hur man som coach lägger upp passen för detta. Två timmar användes för att analysera kanotslalomteknik på video, från bassängpaddling till avancerad fors.



Förutom konferensen i sig, där ett stort kunskapsfält gicks igenom på kort tid, gavs mycket tid till diskussioner på fikaraster och tid för socialt umgänge och nätverkande mellan länder och klubbar. Varje deltagare fick en

läslista, kursmaterial och mycket mer därtill med sig hem. Deltagarnas utvärdering i slutet var mycket positiv. Som nästa steg efterfrågades en praktisk övningsbank för slalomträning på slätvatten. Det fanns också önskemål om

mer videoanalys och tillfälle för att öva coaching med andra. Planen är att de träningsläger för ungdomar som slalomkommittén ordnar 2015 skall ge tillfälle till det.



Lokal Idrottsutbildning på Lugnetgymnasium i Falun

Hösten 2014 startade Falu Kommun en Lokal Idrottsutbildning för kanotslalom. Amanda Fagerlund och Mattias Nilsson är de första unga slalomaktiva från Falu kanotklubb som nu kan kombinera träning med gymnasiet, utan att lämna hemmaklubben. Stöd finns från skolan så att studier klaras även under läger och kan spridas på fyra år. Falu Kanotklubb prioriterar skolan högt. Den viktiga träningen sker främst på hemmabanen och med läger under skollov. Prognosen talar för ett stort antal elever på slalomgymnasiet i Falun de närmaste åren.



Fler träningscentra för kanotslalom

Nyköpings Forspaddlare har numera fina träningsvillkor för kanotslalom. Detta tack vare en engagerad och visionär styrelse. Klubbhuset har blivit bekvämare med bl.a. sängar, kök och samlingslokal. Slalombanan lyser snart på nätterna med 16 strålkastare. Ett nytt kanotförråd är på gång vid klubbhuset och Internet är snart tillgängligt i hela lokalen. Samtidigt fortsätter arbetet med att bygga om slalombanan för att fördela fallhöjd över 250m. Målet är en central idrottsanläggning som erbjuder allt det väsentliga för träning från nybörjare till elit i kanotslalom och forspaddling.



Två nya ledamöter i kanotslalomkommittén

Soizick Lidström (Falu KK) och Robert Karlsson (KKSS i Stockholm) valdes in i slalomkommittén i samband med slalomkonferensen 2014. Tillsammans med Tommy Vince (Nyköpings FP) består kommittén nu av tre engagerade ledamöter med bred kompetens och lång erfarenhet. Slalomkommitténs fokus 2015-2016 är att utveckla en väl organiserad tävlingsidrott för barn och ungdomar i kanotslalom och störtlopp. Motionsidrotten ryms inom tävlingsidrotten. Målet är att få igång fler klubbar lokalt med hjälp av större mer etablerade föreningar.

Kalender 2015

Tävlingar

Kanotslalom

3 maj Nyköping
9 maj Nyköping
16-17 maj Falun
23-24 maj Dala-Floda
30 maj Falu Centrum
6-7 juni Nyköping NM
27 juni Berga
8 augusti Åmsele
13 september Nyköping
26-27 september Dala-Floda SM

Störtlopp

2 maj Falun
2 maj Nyköping
10 maj Nyköping
13 juni Nyköping
28 juni Berga
9 augusti Åmsele
12 september Nås
30 september Nyköping
10 oktober Sundborn SM

PADDELBLADET

KANOTSLALOM & STÖRTLOPP



Ungdomsläger

Kanotslalom/Störtlopp/Freestyle

3-5 april Falun
15-18 juni Dala-Floda
22-26 juni Berga
4-9 augusti Åmsele
26-30 oktober Falun
20-22 november Nyköping

Fyra kanotklubbar arrangerar sex träningsläger för ungdomar under 2015. Slalomkommittén kommer att använda dessa läger för att praktiskt utbilda och stödja såväl erfarna som nya slalomtränare. Målet är att kunskap och erfarenhet sprids till fler föreningar i landet.

Kanotklubbar samarbetar på vintern

Floda Forsfarare har numera gemensam vinterträning med grannklubben Borlänge Forspaddlare i Maserhallen. Det har gett många barn, ungdomar och vuxna från båda föreningarna möjlighet att öva eskimåsväng och vattenvana. Samarbetet startades hösten 2013 med träning varje söndag från oktober till mars. Det har blivit ett fantastiskt lyft för båda föreningarna, som inte bara delar bassängtid utan också kan bolla idéer om



klubbutveckling när de träffas. Båda föreningar har lyckats att rekrytera och behålla flera nya medlemmar, som ser fram emot våren och utomhuspaddling i Lissfors och på Tunaån.



Fler kanotslalombanor på lugnt vatten i Norden

För att sporten ska växa behövs fler lättillgängliga slalombanor för nybörjare på slätvatten och i lätt fors. Det ger optimala förhållanden för att lära sig bra slalomteknik, vilket är en förutsättning

för att vilja fortsätta paddla, lära sig mer och ha kul.

Trondheims Kajakklubb och Emådalens Forspaddlare har ordnat nya slalombanor med denna tanke, för att kunna erbjuda regelbunden träning och få igång barn/ungdomsverksamhet.



Isak 3:a på världsranking-tävling i Nya Zeeland

Isak Öhrström från Falu Kanotklubb har varit "down under" i början på året och har tävlat med framgång i kanotslalom på Nya Zeeländska uttagnings-tävlingar och Oceania Open. På uttagnings-tävlingarna placerade han sig 3:a båda dagarna. Vid Oceania Open, en världsranking-tävling med flera aktiva i världseliten kom Isak 2:a i kvalet. I semi 4:a och i finalen 3:a - 3,01 sekunder efter ettan. Det var på ett rent åk men... med eskimåsväng! Det var Isaks första pallplats på en världs-ranking-tävling. Fin säsongstart!

Landslag 2015

Kanotslalomuttagnings

Senior & U23

18-19 april i Slovakien
25-26 april i Polen

Junior

16-17 maj i Falun
23-24 maj i Dala-Floda

Uttagningsregler finns på
kanot.com/kanotslalom

PADDELBLADET

är framtaget av kanotslalomkommittén i syfte att sprida information om kanotslalom och störtlopp
slalombredd@kanot.com

