

Grundteknik

Man kan dela in teknik i grundteknik (och dit hör allt man kan göra på en sjö), forsteknik och portteknik. Bra grund ger förutsättningar både för snabb och precis paddling, men också för effektiv och skadefri sådan.

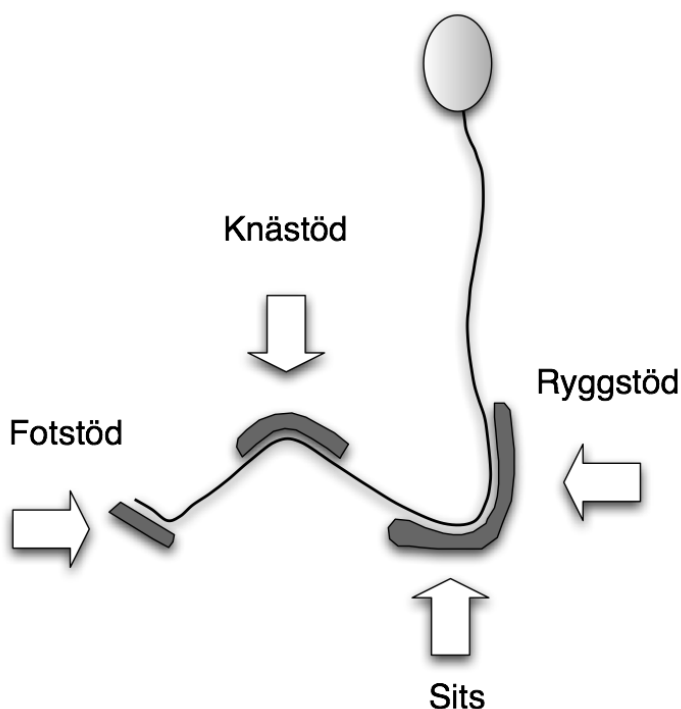
Att sitta rätt

Den teknik man lär sig från start, är en teknik man med möda ändrar i framtiden. Det är därför bra om man direkt lär sig en korrekt teknik. Det allra viktigaste är att sitta bra.

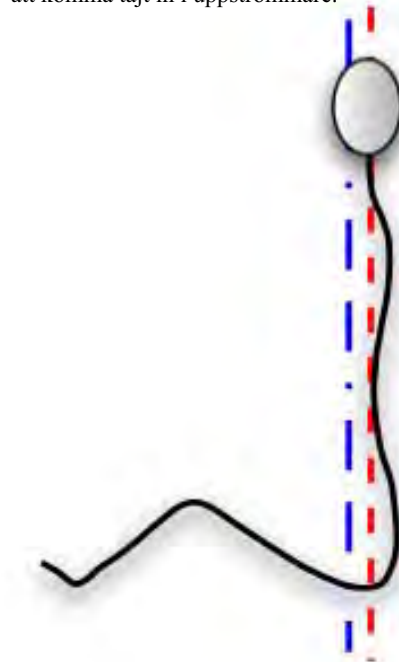
Precis som i många andra idrotter, vill man ha ett framåtroterat bäcken och lite svank i ländryggen. Lika lätt som det är att få tjejer att sitta perfekt, är det svårt att få tonårskillar att sitta någorlunda. Det finns en fysiologisk förklaring till detta. Pojkar och flickor är lika viga, men under puberteten blir killar mindre flexibla, medan tjejer ännu vigare. Det beror på att senor och ligament har receptorer för kvinnligt könshormon, som gör kvinnors bindväv mer elastisk.

För att sitta bra behöver man vara vig i baksidan, framsidan och insidan av låren, i sätesmusklerna, i vaderna och i höftböjarna. Hur mycket man behöver stretcha för att kunna sitta rätt varierar, men kan för en del killar vara flera dagar i veckan tills de når en tillräcklig flexibilitet.

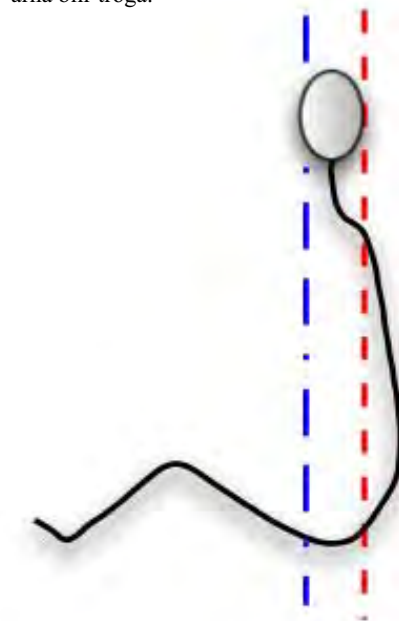
Låren skall ha kontakt mot däckets hela tiden och det är genom att pressa ena låret mot däckets, som man lutar kajaken. **Sitsen** skall ge stöd åt **sidorna** och fungerar även som **ryggstöd**. **Fotstödet** är den avgörande länken. Det skall vara hårt spänt så att man pressas mot ryggs- och knästöd.



Om man sitter med bäckenet framåtroterat, så kommer hela ryggen i optimal position för att arbeta och rotera lätt. Man får god överblick över forsen. Viktigast är att man på så vis får kanotens rotationscentrum och tyngdpunkt att sammanfalla. Därigenom möjliggörs en snabb rotation. Man är också i ett bra utgångsläge för att komma tajt in i uppströmmare.



Om bäckenet är bakåtroterat, fortplantar sig felställningen i hela ryggen. Det hindrar rotation i bröstryggen och nackmuskulaturen blir lätt överbelastad. Man blir tvungen att luta sig framåt för att få lång räckvidd och kontrollera kanoten. Detta gör det svårt att komma in tajt i uppströmmare. Tyngdpunkten hamnar bakom rotationscentrum och svängarna blir tröga.



Tyngdpunkt - - - - -

Kanotens faktiska rotationspunkt vid olika sittpositioner - - -

Framåt paddling

God framåt teknik i slalom ger stor kontroll i fors. Det är *inte* detsamma som maximal fart framåt över en sjö, utan en kompromiss mellan fart och kontroll. Paddelbladet sätts i långt fram och tas ut ur vattnet tidigt, när draghandsen är i linje med naveln. Kraften i bladet skall appliceras tidigt i dragfasen, men utan plask. Genom att tidigt i draget använda kraft från påskjutarmen, så underlättas detta och genom att hålla in armbågarna mot kroppen fås en precis paddling.

Framåt paddlingens teori är att paddeln skall greppa i vattnet och stanna på sin plats, medan kanoten rör sig. Drar man hårt fungerar det. Drar man långsamt överförs energin istället till vattenvirvlar.

Sett från sidan verkar paddeln vara upphängd några decimeter framför bröstet på paddlaren. Mittpartiet på paddeln hålls inom området som är markerat med en cirkel på bilderna nedan.

En slalomkanot har inget roder eller köl och för den som aldrig paddlat förut är det frustrerande. För nybörjaren är det nog svårt att paddla rakt fram! Det blir ofta lättare om man tipsar om följande:

- ⇒ Sitt lätt framåtlutat (inte luta sig bakåt med sittbrunnskanten som ryggestöd)
- ⇒ Håll paddeln symmetriskt
- ⇒ Ta korta paddeldrag – börja långt fram och avsluta draget något framför kroppen

Genom att i varje träningspass lägga in lite framåt paddling och gärna få in en turpaddling på några kilometer de första gångerna, går det fort att lära sig. En kanotist som tränar målmedvetet behöver ständigt arbeta på att förbättra detaljerna på sin framåt paddlingsteknik.

Analysera teknik

När man som ledare vill förstå och korrigera teknik bör man rikta sin uppmärksamhet på en detalj i taget. Här nämns några vanliga nybörjarproblem.

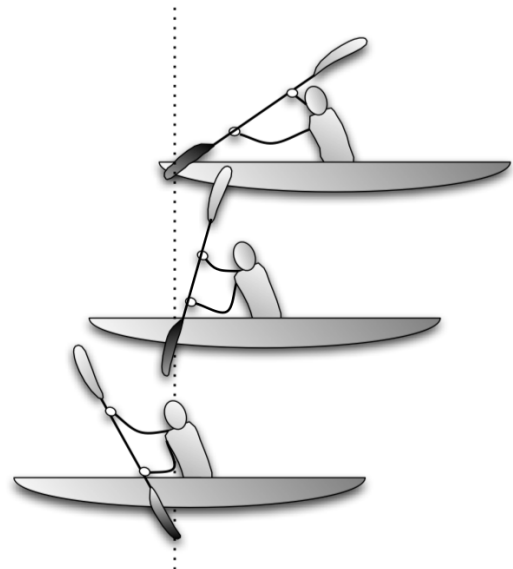
Påskjuthanden böjs bakåt - risk för handledsmärtor. Handleden skall vara rak genom hela paddlingsrörelsen.

Draget avslutas för långt bak. Dels böjer man då handleden lätt framåt när man lyfter bladet ur vattnet, och det kan ge handledsmärtor. Dels gör draget bakom kroppen att man inte kan reagera och accelerera snabbt i forsen.

Påskjutet kommer för sent. Det får paddelbladet att gå igenom vattnet i sned vinkel och man förlorar kraft.

Armbågarna pekar utåt sidan. Det får slalomkanoten att svänga från sida till sida och försämrar distinkt acceleration och kontroll.

Håll paddelns mitt en bit från kroppen, inom cirkeln. Det kan man om man tidigt tar kraft från påskjutarmen.



1. Isättning – långt fram utan plask
2. Dragfasen
3. Upptag utan plask

Paddelbladet står stilla – kanoten rör sig!

