

Börja paddla! slalom



Hur man startar och kommer långt

Bo-Marcus Lidström



Innehåll

Inledning 4

Börja med kanotslalom!
Slalom paddlaren - kanotsportens mångkonstnär
Vad är kanotslalom?
- Sporten
- Teknik - hjärta - hjärna
-- Kravprofil
-- Ett förhållningssätt
-- En vision
Utrustning
Slalombanor

Forsen 12

Forstermer
Risker i kanotslalom och forspaddling
Forsgradering

Grundteknik 16

Att sitta rätt
Framåtpaddling
Paddla och luta

Styrdrag

Svep
Backsvep
Backdrag
Kontring

Hur en kanot svänger

Luta in i svängen
Pivotsväng
Luta ut i svängen
Slajdsväng

Portteknik 24

Att beskriva en port
Mer om att sitta rätt
Utveckling av portteknik
Ideal uppströmmare
Merano
S-uppströmmare
Zigzagportar
Framport i bakvatten
Spinnport
Backtravers

Forsteknik 30

Varför lutar man kanoten?
Utgång i fors
Ingång i bakvatten
Travers
Avancerad forspaddling

Nybörjare 33

De första paddeltagen
Trygg i kanoten
Från novis till expert
Träningsstruktur för noviser
Föräldrar

Träna kanotslalom 39

Träningspassets delar
Fem träningspass
Mental träning
Utvecklingsstegen
Slalom paddlarens hederskodex

All text och illustrationer: Bo-Marcus Lidström.
Fotografier: Bo-Marcus och Soizick Lidström,
samt från Hiko och Caiman. Baksidan: Foto av
Mats Djupsjöbacka, SM 2003 i Alfa.

Läsförslag:

Läs igenom boken översiktligt en gång, innan du går igenom den noggrant.

All grundteknik finns i en video att ladda ned från www.kanotslalom.se eller att beställa från författaren. Adresser till klubbar och mer information om träning finns också på hemsidan.

Börja med kanotslalom!

Det är lätt - gör så här !

1. Upptäck kanotslalom !

Kontakta en klubb för att få kunskap. Du kan komma ensam eller i grupp, unga såväl som äldre. En eller flera dagar.

2. Skaffa billig utrustning !

En ny slalomkanot kostar från 7000 kr och en bra begagnad kan fås för 3000 kr. En ny paddel finns från 800 kr.

3. Sätt upp portar !

Material för en komplett slalombana kostar några hundra kronor. Det går utmärkt att träna slalom på en sjö eller i en å. En bana sätts upp på några timmar.

4. Börja leka och träna !

Hur man gör står i denna bok !

5. Starta med enkla tävlingar hemma !

Differensslalom är ett trevligt sätt att komma igång.

6. Kom till lätta tävlingar !

Varje år finns nybörjarvänliga tävlingar på lätt vatten.

6. Lär dig paddla fors !

Hur du gör står i denna bok. Börja i lätt ström.

7. Lär dig eskimåsväng !

Det finns bra instruktionsfilmer. Träna under vintern i bassäng!



Inledning

Slalompaddlaren - Kanotsportens mångkonstnär

För den som upptäcker kanotsporten är all form av paddling intressant och lärorik. En ny värld öppnar sig full med upplevelser och utmaningar. En möjlighet är forspaddling. Oavsett om man tänkt fortsätta med forspaddling eller hellre vill paddla på hav eller sjö, kommer du att ha nytta av att paddla fors och särskilt kanotslalom.



Om du spelar kanotpolo eller tävlar i forsgrenen freestyle, kommer du att märka att många av de bästa har slalombakgrund. Paddlar du racing kommer du förvånas av hur mycket träning slalomkanotisterna lägger ner - och ändå älskar att träna!

Det finns förklaringar till detta och det är slalompaddlingens variationsrikedom. Slalompaddlaren är kanotsportens mångkonstnär.

I kanotslalom lär du dig att behärska såväl slätvatten som fors. Du tränar både balans, teknik och fysik och du lär dig att läsa och förstå forsar. Slalomkanot är perfekt när det är kallt och det är ingen konst att träna året runt utomhus. I forsar fryser inte vattnet! Som van paddlare går man nästan aldrig runt och gör man det sitter eskimåsvängen.

Oavsett vilken paddlingsform du därefter går vidare med, har du därför nytta av slalom. Dessutom är det kul! Den mest obetydliga fors, sjö eller även bassäng erbjuder utmaningar med några slalomportar.

Därför – välkommen till kanotslalomens värld - för en kort stund eller för livet!



Vad är en kanot?

Ibland står det kanot – ibland kajak. Så här är det: kanot är ett samlingsnamn för farkoster man driver fram med paddel. Av dessa finns det kajaker som paddlas med dubbelpaddel sittande på baken, och kanadensare där man använder enbladig paddel och paddlar stående på knä. Det finns enmans- och tvåmanskanadensare i slalom. I denna bok används kanot och kajak hyller om buller och kanadensare nämns vid behov.

Vad är kanotslalom?

- Sporten

Kanotslalom går ut på att paddla snabbt och precist i en fors.

Kortfattade regler

En tävlingsbana består av en ca 250 meter lång fors. Över forsen hänger mellan 18 och 25 portar som skall passeras i nummerordning. Grönvita portar passeras nedströms. sex eller sju portar skall passeras uppströms och är rödvida. En tävling består av två åk, där tiderna från båda åken läggs ihop. Ett åk tar för de snabbaste ca 100 sekunder.

Om man vidrör en port - oavsett om det är med kanot, paddel eller kropp - får man 2 sekunder i tillägg. Missar man en port får man 50 i tillägg. Det spelar ingen roll om man slår i samma port mer än en gång - det räknas ändå som endast 2 sekunders tillägg.

Man måste passera portlinjen med minst huvudet och del av kanoten samtidigt. Vid varje port sitter domare som noga observerar varje port ur flera vinklar. Ibland är det mycket svårt att göra korrekta bedömningar. En port kan börja röra sig av vattenstänk från en kanot, men en van domare ser detta och friar paddlaren.

Tävlingsklasser och kanotyper

Man tävlar i tre olika kanotyper: K1, C1 och C2. Damer tävlar internationellt ännu endast i K1, men flera länder har introducerat C-klasserna för damer, däribland Australien. I Sverige är damer välkomna i alla kanotyper. Damer och herrar tävlar i olika klasser, men på samma tävlingar och på samma bana.

Man tävlar i ålderklasser; upp till 12, 14, 16, 18 (juniorer). Från året man fyller 19 räknas man som senior. Europamästerskap hålls även i en särskild klass för aktiva under 23 år.

Man tävlar både individuellt och i lag. Lagåk består av tre personer som startar samtidigt. Klockan startar när den första passerar startlinjen och stannar när den sista går i mål. Svårigheten är att paddla så fort som möjligt utan att ligga i vägen för sina lagkamrater.

Kanoterna är gjorda av kolfiber och epoxy liksom paddeln. Under tävling är flytväst och hjälm obligatoriskt. En kanot är helt vattentät eftersom sittbrunnen täcks av ett kapell gjort i neopren som sluter tätt mellan kropp och kanot.

Sverige

I Sverige hålls årligen SM i alla klasser, samt en ungdomscup och en Sverigecup för juniorer och seniorer. Dessutom ordnas lokala tävlingar i klubbar och distrikt. Även vintertid finns tävlingar i bassäng.



C2 (tvåmanskanadensare) är minst 4.10 meter lång och minst 75 cm bred. Vikt: minst 11 kg. Den paddlas av två personer med varsin enkelpaddel, stående på knä.



C1 (enmanskanadensare) är minst 3.50 meter lång och minst 65 cm bred. Vikt: minst 10 kg. Den paddlas med enkelpaddel, stående på knä.



K1 (enmanskajak) är minst 3.50 meter lång och minst 60 cm bred. Vikt: minst 9 kg. Man använder en dubbelpaddel och sitter på baken.

Internationella regler

En världscup liksom VM inleds med en kvalificeringstävling bestående av två åk på en bana. De 40 bästa i varje klass går vidare till semifinal som körs på en något modifierad bana. De 10 bästa i semifinalen kör därefter ett finalåk på samma bana. Slutresultatet består av final plus semifinalåk. Differensen är ofta mycket små mellan åkarna - 6 paddlare per sekund är inte ovanligt.

VM hålls varje år utom OS-år medan EM hålls varje år. Världscup hålls varje år och består av ca 6 deltävlingar. I varje världsdel hålls dessutom en rad olika cuper. De senaste åren har antalet länder i kanotslalom ökat och är nu över 80, vilket gör slalom till den största kanotgrenen. Då tre personer från samma land och tävlingsklass får starta på VM, medför det en hög konkurrens. Bara i Frankrike finns 20 paddlare goda nog att vara topp 20 i världen.

Teknik - hjärta - hjärna



- Kravprofil

Varje gång du ser en Mercedes, låt dess symbol påminna dig om kanotslalomens tre lika viktiga beståndsdelar: teknik, mentala aspekter och fysik. Kanotslalom är en idrott där man uppmätt en av de allra högsta mjölksyranivåerna under tävling. Teknikkraven är de högsta på en 16-gradig motorikskala. Det som avgör på tävling är vem som gör minst misstag - koncentration och förmåga att kunna visualisera ett åk före start är avgörande för prestation.

I världseliten är medelåldern hög. Vikt och storlek på de aktiva varierar från småväxta tunnisar till bärsärkar. Syreupptagningsförmåga är bra men inte extrem och den korrelerar dåligt till resultat.

Slalom är en mycket komplex idrott. Det finns idag inga vetenskapliga tester som kan förutsäga vem som har förutsättningar att bli riktigt bra.

Det vi med säkerhet kan säga om kravprofil för slalom är att de bästa har tränat väldigt specifikt slalom, året runt, i många år. Bland världsstjärnor varierar däremot den träning som bedrivits *utanför* slalomkanoten inom ett vitt spann - från helt försumbart till ett omfattande fitness- och styrketränningsprogram.

Ett sätt att beskriva kanotslalom är att det är en mix mellan gymnastik, simning och orientering. Gymnastik, då det är en extremt teknisk idrott. Simning, då fysträningen med fördel hämtar inspiration därifrån. Orientering; det spelar ingen roll hur fort du springer, om du springer åt fel håll. Men... det bästa sättet att beskriva slalom är att kanotslalom är just kanotslalom - en unik idrott med unika krav i en unik idrottsarena.



- Ett förhållningssätt

Kanotslalom är en fascinerande idrott och mycket givande för såväl nybörjare som tävlings- och motionsaktiva. Även på slätvatten och i små forsar kan man ha mycket skoj och det är en mycket säker och skadefri idrott. Det är också en idrott där man på varje träningspass får klicka av att klara nya banor. Kanske är det därför många har svårt att sluta och fortsätter i många år.

Det är imponerande vilka forsar de duktiga klarar men det tar ett tag innan man behärskar dem. Precis som i t.ex. backhoppning, så börjar man inte i 90-metersbacken. Genom en gradvis stegring av svårighet utvecklas en kanotist från att bli nervös av att sätta sig i en kajak, till att en dag leka sig nedför forsar som ser omöjliga ut för den oinvidde.

Det är ett misstag att uppfatta kanotslalom som en idrott där man behöver vara modig för att klara forsar, eller en främst fysisk idrott. I ena fallet riskerar man att förlora nybörjare som är rädda för fors, och i det andra är det lätt att man inriktar träning och analys på fysik vilket ofta leder fel.

Att vara rädd för fors är snarast klokt om man inte har kunskap om hur man gör. De aktiva som är duktiga i forspaddling och har precision, är sällan rädda.



Coaching i Hosjöholmen, Falun

- En vision

... är att de som idag börjar med slalom får lära sig bra teknik på lätt vatten. Att de får utvecklas i sin takt utan att skada sig, utan att kvadda kajaker, utan att bli skrämde av forsar och utan att paddla under påtryckning från föräldrar och ledare. Lite pirrigt och nervöst någon gång, men mest positivt. De som vill tävla är välkomna att göra det, men det är kunskapen som är central - inte tävlingsresultat i unga år.

En komplett kanotist behärskar både kajak och canadensare och är bekväm i såväl freestyle som i störtlopp. Specialisera sig helt på en gren bör man göra sent eller aldrig.

Målet är att göra kanotsporten till en av landets bästa idrotter där alla är välkomna oavsett ambitionsnivå och ålder - och där man gärna stannar för livet!

Utrustning

⇒ En slalomkajak är byggd av epoxiplast, armerad med kolfiber, glasfiber och kevlar. Den är ca 360 cm lång och väger minst 9 kg.

⇒ En kajakpaddel är byggd av samma material, väger ca 1000g och är omkring 200 cm lång.

⇒ Sittbrunnen täcks av ett kapell i neopren. Man bär hjälm och flytväst och gärna neoprenbyxor, neoprenskor och en vattentät paddeljacka.



Träna i minusgrader - inga problem med rätta kläder. Camilla Öhrström en vinterdag.

Kanot

Slalomkanoten saknar roder, har nästan platt botten och tunn akter. Den är stark för sin vikt men tål inte vad som helst. Sittbrunnen är liten och täcks med ett kapell. Innan man börjar paddla med en riktig slalomkanot i större fors, bör man kunna eskimåsväng. Om man simmar i fors, finns risk att en kompositkanot går sönder. Det finns också okrossbara kanoter i polyetenplast. De är perfekta som klubbkajaker och som utlåningskajaker vid forspaddling. Freestylekanoter är nästan alltid okrossbara.

Hela tiden kommer nya kanoter ut på marknaden och råd om att välja kanot blir snabbt inaktuella. För de yngsta paddlarna med låg vikt spelar kanotens form liten roll, för de flyter som en kork i vad som helst och då blir alla kanoter lättpaddlade.

För de lite större bör kanotens volym vara anpassad till kroppsvikt och styrka. Man bör inte byta kanotmodell så ofta - det är viktigare att verkligen lära känna den kanot man har. Det finns svårpaddlade modeller som oftast anses snabbare, och mer förlåtande, lättpaddlade modeller.

När man köper en ny slalomkajak så är den i regel inte helt iordningställd. Man behöver skruva in fotstöd och sätta fast sitsen. Är det en kanadensare är det mer pillande. Gör detta jobb ordentligt! En kajaksits bör sättas fast med 4 lager kevlarväv framtill och snett bakåt på vardera sida samt skruvas fast i sidorna med lås-skrivar. En stor del av kraften från paddeln skall in i kajaken via sitsen så en sits som glappar nöts snabbt sönder. Sitsen blir skönare med ryggstöd av liggunderlag limmat med kontaktlim.

Paddel

Paddlar finns det en uppsjö av. Det viktiga är längd och paddelbladens storlek. Lagom längd är att paddeln når till handleden från golvet när man stående sträcker på armen rakt upp. Det brukar betyda en längd mellan 190 till 204 cm. Vinkeln mellan bladen bör vara mellan 30 till 75 grader. Mindre vinkel ger luftmotstånd för bladet i luften och större gör kontrung svårare. Fabien Lefevre (VM-guld x 2 och OS-medaljör) är 178 cm lång har en 201 cm lång Lettmanpaddel.

Rakt paddelskaft eller någon av de olika typer av ergonomiskt ("krokigt") skaft är en smaksak verkar det, även om det finns skäl som talar för det ergonomiska. Det placerar bladet längre fram,



vilket är en fördel, samtidigt som det minskar risken för handledsproblem. På elitnivå förekommer båda. Det finns inga nackdelar för en nybörjare att börja med krokigt skaft. Tvärtom så är det lättare att placera händerna rätt med ett sådant.

Greppet på paddeln är viktigt för såväl nybörjare som elit. Det kan kännas skönt med ett ovalt grepp för högerhanden för känslan. Eltejp eller tejp för tennisracket gör att man får bra grepp och inte halkar. Är man fet om fingrarna kan man "slipa" händerna med sand eller jord. En variant är att preparera skaftet med Swix blå.

Kläder

Inget är härligare än en varm dag i en bra fors med bara flytväst på överkroppen! Sverige är dock lite kyligt en stor del av året och varma kläder är guld värda. Komplet vinterutrustning består av Polartecjacka som helst sitter ihop med kapellet, mössa, paddelskor, paddelhandskar, långa neoprenbyxor, samt ett tunt fleeceunderställ. Har man denna maximala klädsel kan man paddla ned till -15°C och är mycket bekväm när det är varmare. Det finns inga hinder för en 12-åring att paddla året runt ned till -5°C , med rätt utrustning. På sommaren är det bara att klä av sig. **Paddelskor** rekommenderas året runt, som både värmer, skyddar fötterna från vassa stenar och är smidiga i kanoten. **Paddelshorts** i neopren är bra att ha även på sommaren för man sitter skönare och slipper kyla ned sin bak.

Flytvästen för slalomtävling är smidig, utan fickor och extraremmar. Är du ledare för simbenägna, så är ett bälte med bogserlina något man bör ha med sig. **Hjälm** finns det flera av godkänt slag (EU-märkning). En favorit är Perceptions, men en hockeyhjälm fungerar bra.



Plast eller kompositkajak?

I början är en okrossbar allround forskajak en fördel för de är i regel mer stabila än en tävlingsslalomkajak. De har också större sittbrunn, så om man välter, faller man lättare ur.

Men ett barn orkar inte själv att bära en okrossbar kajak till vattnet. De är otympliga att paddla och ger inte rätt balanskänsla.

Så fort man kommit över första nybörjarstadiet, inte är rädd att välta (och gärna kan eskimåsväng) så bör man definitivt ha en riktig slalomkanot när man tränar under trygga förhållanden. Då håller kanoten mycket länge samtidigt som man snabbare lär sig bra teknik. Vid forsturer kan man till en början fortsätta med en okrossbar kanot men när man nått en högre nivå kan man också leka i större forsar i riktig slalomkanot.

Slalombanor

En bana kan snabbt, lätt och billigt ordnas bara det finns vatten. Här presenteras olika grundtyper.

Slätvattenbana - lätt ström

Man kan lära sig mycket i en slätvattensbana och många som nått långt internationellt har inget annat till vardags. Varje klubb kan lätt ordna en egen bra slalomanläggning i en å eller i en vik. Ju fler portar desto mer variation på träningen. En bra start är 8 - 10 portar, men hellre 20. Sätt två till tre på varje lina och sätt upp en lina ungefär var 4:e meter. *Alla kanoklubbar bör ha slätvattenportar!* Det är där man lättast lär sig grundteknik på ett roligt och attraktivt sätt, och det är också där tävlingsaktiva tränar upp sin fysik. Därför behövs tillgång till slätvattenportar året runt.

Bassäng

I en simbassäng kan man också hänga upp portar. Häng gärna två eller tre på samma lina för att få variation. I en 25-metersbassäng är det lagom med ca 10 portar fördelat på 4 - 5 linor. Det finns klubbar som bedriver en imponerande verksamhet kring bassängträning!

Lätt fors klass II-III

En lätt fors med distinkta bakvatten är perfekt att träna i. Om forsens gång att paddla upp överallt är det extra bra. Häng massor med portar för att ge maximala variationsmöjligheter.

I ovan nämnda banor är det enklast om portarna är helt justerbara från vattnet.

Stor fors klass III och större

Här bör portarna justeras helt eller delvis från land. Håll portsystemet enkelt. Det bör snabbt gå att justera alla portar från en sida, av en person, utan steg. Dels bör varje portkäpp vara justerbar i höjdlid från vattnet, dels ha en bärlina som är enkel att spänna från land. I sidled justeras porten med en oändlighetsslinga.

Konstgjorda forsar

Runt om i världen finns konstgjorda forsar. En del där vattnet pumpas upp. Ibland är det bara en naturlig fors som är förbättrad med ilagda stenar men det finns även de som är helt gjutna i betong.

Flera banor per klubb!

Kanske behöver man flera olika banor om en bana är obrukbar vissa tider på året. Då material för en bana kostar en spottstyver kan varje klubb ha flera olika banor att välja på, eller ordna så att det lätt går att sätta upp i en fors på vårfloed. Kanske bara över helgen! För att bli bra i slalom bör man sträva efter att träna i olika banor.



Träna i strålkastarljus går utmärkt!
Hosjöholmen, Falun

Svensk vattenkraft är en hörnpelare i vår välfärd, med någorlunda miljövänlig energiproduktion. Tyvärr har vattenkraften fått monopol på våra älvar - elproduktion är ju trots allt bara ett sätt att använda dem och forspaddling är också ett respektabelt intresse. Om svensk forspaddling fick mindre än en tusendels promille av vattnet för att ordna fors för forspaddling, så skulle vi ha bäst förutsättningar i världen!

I Sverige är de flesta älvar förstörda av antingen flottning eller vattenkraft och ofta både och. Därför finns väldigt få *helt* naturliga forsar. De rensade forsarna saknar bakvatten och vågor - de är rent ut sagt trista. För slalomträning finns några återställda forsar i landet, till exempel slalombanan i Svanstein, Lissfors i Dala-Floda och Kärringforsen i Björbo.

Hydrostadium är ett företag som helt har specialiserat sig på konstgjorda forsar.
www.hydrostadium.se



En konstgjord bana har gärna lift.
Hennebon, Frankrike

Göra portar

Ett enkelt och beprövat sätt är att tillverka portkäppar i trä av kvastskaft, ca 170 cm långa. Måla dem gärna med vit färg och gör streck i grön respektive röd färg. Hög och sänklinor görs av polyestersilke, 2,8 mm i diameter. Överliggaren görs av trä, ca 25 x 25 mm, och 140 cm långa. Det skall vara minst 120 cm mellan portkäpparna. Som bärlina används 1,5 mm ståltråd som köps på närmaste järnhandel. Man behöver inte hänga upp portar med dyra karbinhakar, utan öglor av ståltråd fungerar lika bra och är nästan gratis. Du får därför en komplett bana för under tusenlappen.

När man hänger upp portarna är det bra att spänna bärlinan hårt. Det är drygt med portar som släpar i vattnet, så fäst den minst 2,5 meter över högsta vattenstånd. Fodra träden där linorna sitter, så att de inte skadas.

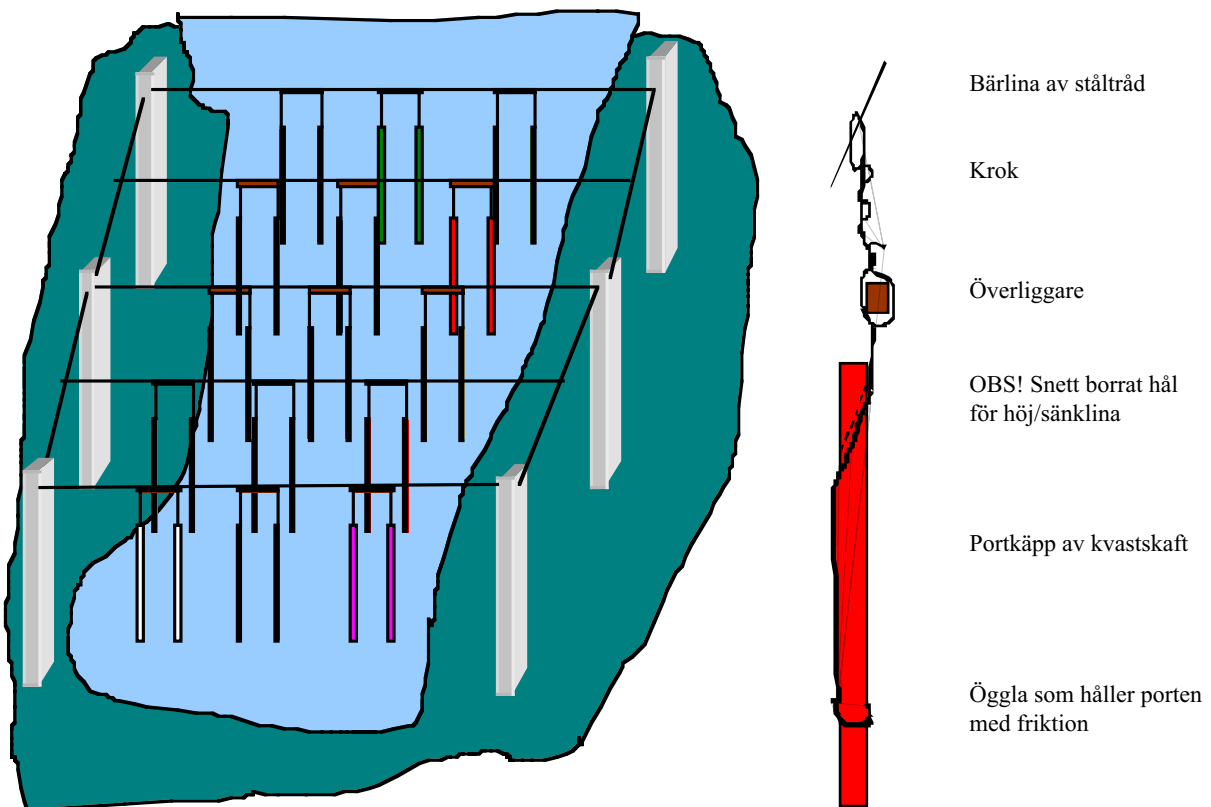
Porttillverkning

- Portkäppar av rundträ med hög- och sänklina av 2,8 mm polyestersilke i en ögla runt porten.
- Överliggare av trä, 20 X 20 mm x 140 cm
- "Krok" av 1,5 mm ståltråd*
- Bärlina av 1,5 mm ståltråd

*En utmärkt krok görs av en cykeleker!

Verktyg

- En såg
- Målarfärg och pensel
- En bormaskin
- Kniv
- Avbitartång



Färgglada portar eller nummerskyltar underlättar för ledare att förklara banor.

Forsen

Varje fors är unik på sitt sätt, men man kan lära sig att läsa och förstå dem. Med erfarenhet blir man en säker paddlare som direkt kan se vilka drag och kanotlutningar som gör att man kommer dit man vill.

Forstermer

Forsnacke: Där forsens börjar och vattnet börjar accelerera. Vattnet förblir blått – utan skum, och formar ofta ett ”V” med spetsen nedåt, kantat av de första vågorna.

Ström: Där det strömmar! Med erfarenhet kan man se att strömmen ofta har olika hastigheter och att det mitt i forsens kan finnas långsammare partier.

Bakvatten: Bakom stenar och efter stränder står vattnet stilla och strömmar ibland även uppströms. Bakom valsar med baksug finns också bakvatten.

Bakvattenskant: Gränsen mellan ström och bakvatten. Den kan vara gradvis, nästan osynlig eller mycket distinkt. Ibland består den av en brytande våg eller vals.

Våg: Bildas av att vattnet ändrar riktning av stenar på botten. De kan vara stående, så att de är på samma plats hela tiden, eller pulserande. De senare brukar bildas där strömmen övergår i ett flackt parti som är djupt, som i en canyon eller i konstgjorda banor med slät botten och sidor så att vågorna studsar.

Brytande våg: När en våg blir så brant att vattnet faller tillbaka och bildar skum på toppen av den.

Vals: När en våg som bryter så att ytvattnet börjar strömma uppströms blir det en vals. Om denna ytström är kraftig kallas det baksug. Bakom konstgjorda så kallade spegeldammar kan det bildas helt symmetriska valsar med kraftigt baksug vilket kan vara livsfarligt, då de är svåra att ta sig ur.

En vals kan vara rak, glad, eller ledsen. En glad vals har kanterna längre uppströms än mitten och kan vara svåra att ta sig ur. En ledsen är svår att ligga kvar i. Gränsen mellan brytande våg och vals är flytande.



Hitta forsens olika delar på bilden!

Risker i kanotslalom och forspaddling

Kanotslalom och forspaddling är väldigt säkert med god simkunighet och med rätt utrustning. Lär man sig idrotten från grunden är risken för en personskada försumbar och det är betydligt farligare med fotboll och hästsport.

För barn som växer upp i en kanotklubb är riskerna minimala, då de hinner lära sig att paddla säkert samtidigt som de gradvis lär sig att läsa vatten och paddla stora forsar.

Det är unga vuxna (20 - 40 år) som är den stora riskgruppen.

De vill ofta ut i stor fors innan de lärt sig att paddla ordentligt, och de kan på egen hand utsätta både sig själva och dem de paddlar med för problem. Ett av de största riskmomenten för en erfaren paddlare är när de skall undsätta någon annan som hamnat i trubbel.

Det finns omfattande böcker om säkerhet i fors på engelska, och de kan vara av värde vid extrem paddling. Säkerhet är dock främst en fråga om att själv kunna paddla mycket väl och själv kunna bedöma risker. Kastlinor och vinchar används när det redan gått åt pipan. Naturligtvis finns det dock några speciella riskmoment för alla paddlare, om man inte är uppmärksam. Det första många tänker på är att gå runt och slå i skallen, men det är ovanligt och ytterst sällan allvarligt (en kanotist upp och ner behöver inte många decimeters djup). Följande bör man vara särskilt uppmärksam på.

Trädgrenar. Ett träd som fastnat kan omvandla din trygga hemma-fors till en dödsfälla, redan i klass II-fors. Träd är otäcka, inte minst för att de är mobila hinder. Ta bort dem om det går!

Vals med kraftigt baksug: Särskilt byggda valsar kan som sagt vara farliga även om de ser oskyldiga ut.

Stenar med ström på båda sidor: Om kanoten kommer sidledes och fastnar kan den knäckas av strömmen, eller pressa fast paddlaren så att hon inte kan komma loss. Man skall därför luta sig mot stenen så att strömmen kan trycka kanoten åt endera sidan. Att luta mot stenen skall vara en inövad reflex för varje forspaddlare.

Vattenfall. Man kan ha otur att kanoten fastnar mot botten mitt i fallet så att man inte kan ta sig ur på grund av det fallande vattnet. Ofta förekommer också kraftigt baksug.

Ström under klippor: ”Undercuts” uppkommer ibland där strömmen gör en skarp sväng vid en bergvägg. Då kan strömmen gå under en utskjutande klippa.

Undervattensströmmar och strömvirvlar: Det är oftast mer skrock än verklighet men förekommer. Under en vals finns oftast en ström som man kan ta hjälp av för att ta sig ur simmandes genom att dyka eller sticka ned paddeln. Man kan hålla balansen i en vals genom att hålla paddeln mot underströmmen.

Vajrar: Låga portlinor kan vara livsfarliga. Ha noggrann uppsikt vid banbygge och lämna aldrig en lina i vattnet.

På land: Trots forsens faror är det ändå på land man brukar gör sig illa. Glassplitter, trädgrenar, klippor och hala stenar är risker. Att ha bra skor hjälper. Det skall vara riktiga paddelskor och inte stövlar som man ändå inte kan simma med. Ej heller skor med snören som riskerar att fastna. Alternativet till paddelskor är barfota, eventuellt med strumpor, men det passar bäst till erfarna slalomkanotister i slalomarenor.

Simma i fors: Det är bra att ofta simma i fors när man börjar paddla, så att man vet vad som händer och hur man gör. Man skall simma på rygg, med fötterna nedströms och på ytan. Även i en liten fors finns det risk att man kan få en fot i kläm mellan stenar.



Luta bort från forsens !

När man går runt: För eskimåsväng finns det fantastiskt bra instruktionsfilmer -se dem! Lär dig eskimåsväng så att du kommer upp upprätt (inte bakåtlutad). Om man går runt – luta dig framåt så att ryggen som är skyddad av flytvästen blir den lägsta punkten. Lutar du dig bakåt kommer ansiktet nedåt – inte bra.

Nedkylning: Om man fryser och kanske är hungrig, så förlorar man både kraft och omdöme och blir snarast dum. Vid slalomträning är det sällan ett problem, men det är en vanlig orsak till olyckor vid äventyrlig paddling.

Utvärdera kunskapsnivån

På sidan 46 finns Utvecklingstrappan. Den kan hjälpa klubbar att utvärdera sina aktiva så att man kan lättare hitta rätt vatten för rätt person.

Forsgradering

En fors svårighetsgrad kan endast hjälpligt graderas. Eftersom det är många aspekter som avgör hur svår och riskabel en fors är, blir systemen antingen förenklade och otydliga eller otympliga. För slalom duger en enkel skala samt omdöme.

För äventyrlig forspaddling krävs ännu mer omdöme och personlig rekning är nödvändig vid minsta tveksamhet. De aspekter som man bör ta hänsyn till då är

- Hur stor forsen är i sig – risk att förlora kontrollen
- Finns det farliga partier i forsen
- Risk om man simmar
- Hur svårt det är att bära förbi
- Hur långt det är till hjälp

Den perfekta nybörjarforsen har lugnvatten före och efter, och har inga farliga platser.

Forsskalan

- I. Strömmande vatten – inga vågor.
- II. Strömmande vatten med vågor men inga valsar eller fall.
- III. Större vågor och enstaka mindre snälla valsar och minimala snälla fall.
- IV. Kraftigare brytande vågor och valsar med baksug. Fall som är paddelbara utan större problem.
- V. Stora valsar och farliga passager med fall som kräver minutiös rekning från land för ett proffs.
- VI. Ofarbart.

Ingen slalomtävling körs i klass V, men Bourg St Maurice är någonstans mellan IV och V. En konstgjord bana som Bratislava är mäktig som en god IV, men risken om man simmar är mycket låg. Därför är gradering mycket trubbig. Ofarbart är ju alltid relativt. Med okrossbara kanoter har mycket ofarbart körts med stor lycka!

Eskimåsvängen

Äldre forspaddlare har ofta en eskimåsvängsteknik som gör att man kommer upp liggande bakåt. Bakre armen är då bakåt, uppåt och utåtroterad. Det är tyvärr en perfekt position för att dra axeln ur led. Om man råkar stöta paddeln i botten i det läget, är det lätt att det händer.

I stället bör man komma upp upprätt, med armarna i en position som vid övre vändläget i styrkeövningen ”frivändning”. I den positionen är axlarna skyddade. Det är lätt att byta stil. Tricket är att dra med sin biceps, istället att svepa med rak arm.

”The kayak roll” (performancevideo.com) är en bra film om eskimåsväng. En annan utmärkt film finns från Eric Jackson.

Säkerhetsregler

- Lär dig eskimåsväng
- Paddla inte forsar om du är rädd
- Pressa aldrig någon rädd att paddla en fors
- Tveka inte att förbjuda någon att paddla en fors om du är orolig för säkerheten
- Använd flytväst med bogserlina
- Planera paddling, utrustning, mat och transport så att nedkylning och hunger undviks

Grundtechnik



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.

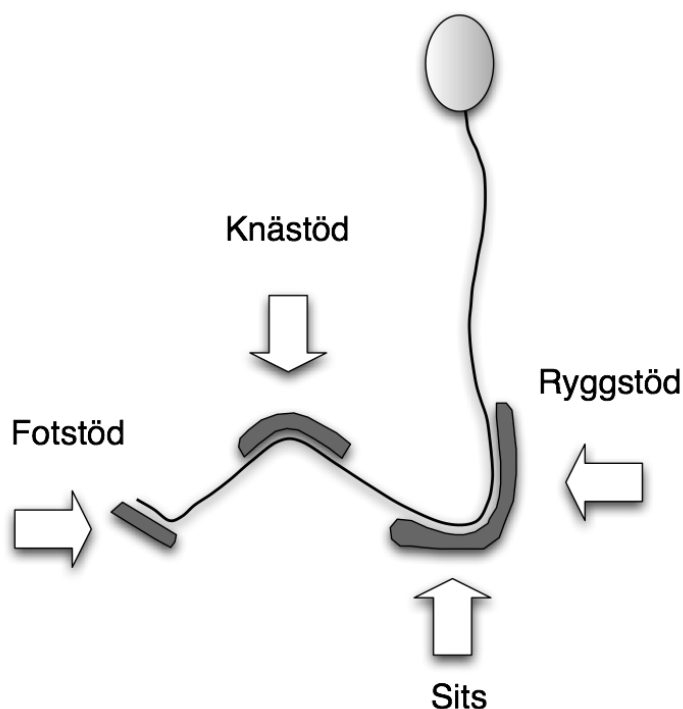
Att sitta rätt

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.

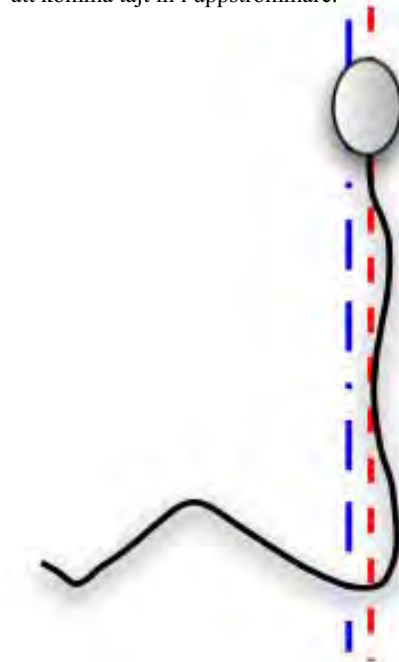
Precis som i många andra idrotter, vill man ha ett framåtroterat bäcken och lite svank i ländryggen. Lika lätt som det är att få tjejer att sitta perfekt, är det svårt att få tonårskillar att sitta någorlunda. Det finns en fysiologisk förklaring till detta. Pojkar och flickor är lika viga, men under 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.

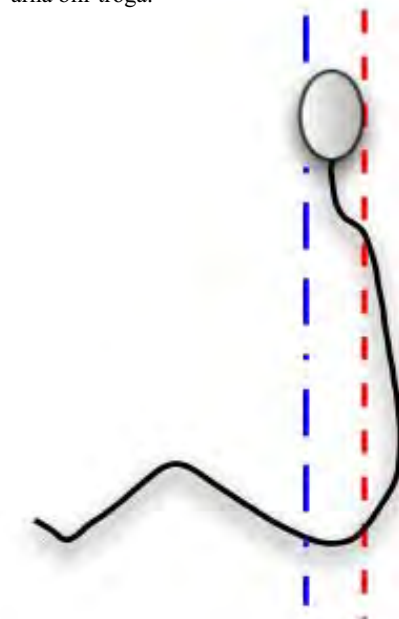
Låren skall ha kontakt mot däckets hela tiden och det är genom att pressa ena låret mot däckets, som man lutar kajaken. **Sitsen** skall ge stöd åt **sidorna** och fungerar även som **ryggstöd**. **Fotstödet** är den avgörande länken. Det skall vara hårt spänt så att man pressas mot ryggs- och knästödet.



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 - - -

Framåtpaddling

God framåtteknik 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.

Framåtpaddlingens 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 framåtpaddling 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 framåtpaddlingsteknik.

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.

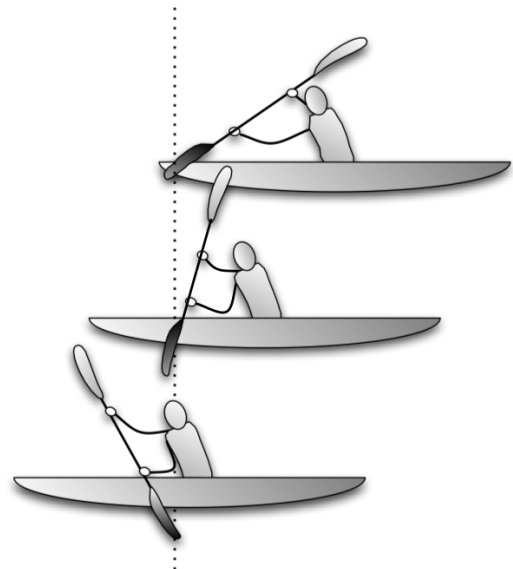
Påskjuthanden böjs bakåt - risk för handledsmärtor. Handleden skall vara rak genom hela paddlingsrörelsen.

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.

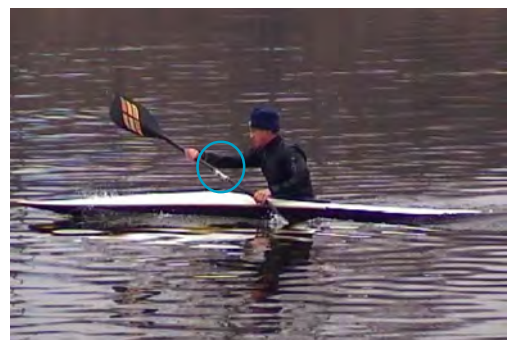
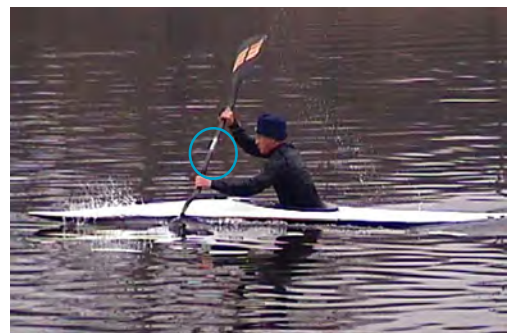
Armbågarna pekar utåt sidan. Det får slalomkanoten att svänga från sida till sida och försämrar distinkt acceleration och kontroll.

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!



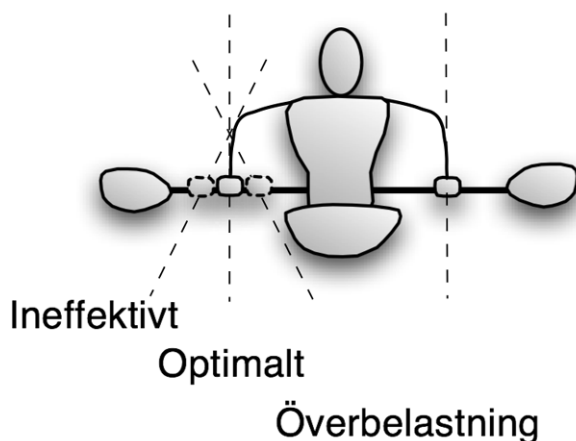
Paddla och luta

Nybjörjare bör träna på att paddla och luta på slätvatten, för när man kommer till fors behöver man kunna det. Avancerade bör också göra det under varje uppvärmning för att bli alert i musklerna som används för balans i fors.

Man lutar genom att pressa ena låret upp mot däck. Övre ryggen är lodrät precis som vid vanlig framåtpaddling. Balansen sitter i höften medan paddeln endast används för att ta sig framåt med och för att styra.

En bra övning i både lätt och stor fors, är att ta fart och paddla ut i fors som vid en travers. Sluta paddla och försök komma så långt ut som möjligt, samtidigt som du håller hela paddeln i luften!

En annan övning är att vid stillastående luta så mycket man kan (törs) åt ena sidan, samtidigt som man blundar. Håll kanoten så stilla du kan, så länge du kan.



Hur håller man paddeln?

En kajakpaddel hålls med samma avstånd från båda bladen. Håller man för brett förlorar man kraft och paddlingen blir ineffektiv. Håller man för smalt, blir det stora påfrestningar i armbågarna vilket kan leda till överbelastningsskador.

Nästan alla använder högerpaddel. Det betyder att man håller paddeln fast i höger hand, men låter den rotera några grader i vänster hand inför varje drag på vänster sida. Vad man väljer är en smaksak och har ingenting med vänster- eller högerhänthet att göra.

Observera att man alltid har samma grepp i högerhanden vid alla olika dragtekniker! Det är vanligt att noviser byter grepp när de kontrar, eller tror att man vänder paddeln vid backdrag. Håll utkik efter detta!

Styrdrag

Det finns fyra olika grunddrag och dessutom kontrung. De fyra dragen är

- ⇒ Framåtdrag – som vid framåtpaddling.
- ⇒ Backdrag – för att paddla rakt bakåt
- ⇒ Svep – för att svänga
- ⇒ Backsvep – för att svänga

All teknik utgår från olika kombinationer av dessa drag. Mycket användbart men från början ofta svårt att förstå, är kontrung.

Svep

Svep (eller med ett annat namn *ytterdrag*), används för att svänga. Draget startar långt fram, nära fören och går därefter i en båge långt ut från kanoten. Man lyfter bladet från vattnet när paddeln kommer i linje med kroppen.

Man håller in armbågarna mot sidorna och samtidigt som man drar, skjuter man på med andra handen så att paddelskaftet hålls ifrån bröstet. Blicken riktas åt det håll man vill svänga. En stor del av kraften skall komma från bålrotation.

Den första biten av ett vanligt svep ger också fart framåt. Man kan modifiera svepets längd och bladets väg genom vattnet för att göra olika svängar. Vid pivotsväng med svep, fortsätter man långt bak med kraft. Vid slajdsväng minimerar man svepets framåtkraft och maximerar rotationen.

Övning på slätvatten med svep: Håll kanoten lätt utåt lutad och gör sex svep på raken, samtidigt som du försöker hålla fören på exakt samma höjd över vattnet. Gör det åt båda hållen två gånger vardera. Det är en bra del i uppvärmningen och fungerar också som styrketräning i kanoten.

Backsvep

Backsvep är det mest kraftfulla draget för att svänga och en pivotsväng på backsvep är det snabbaste sättet att rotera.

Det bästa sättet att lära sig backsvep är att paddla med lätt fart framåt. Ta ett svep på fränsidan och därefter ett framdrag nära kanoten på *samma sida* som du vill göra backsvepet på. Låt bladet ligga kvar i vattnet längs efter kanotsidan, långt bak. Vrid hela överroppen åt det håll du vill svänga. Svep nu bladet långt ut från kanoten med kraft från bålrotation, och med *rak* bakre arm.

Samtidigt som man börjar svepet, skär man ned aktern under vattnet genom att luta kanoten utåt i svängen lite grann, för att därefter hålla kanoten plan i sidled. Prova göra flera i rad och prova svänga på backsvep som görs om till kontring.

Öva denna dragsekvens långsamt, så att du känner greppet i vattnet och får kontroll. Ett sätt att verkligen känna vattnet är att paddla långsamt som om det vore kinesisk morgongymnastik - Tai Tchi.

Två problem är vanliga - det ena är att man har för bråttom och inte placerar bladet ordentligt för backsvepet. Den andra svårigheten är att ha lagom lutning i sidled. För lite och inget händer. För mycket utåt lut och man välter!

Backdrag

Backdrag används för att *ta sig rakt bakåt*. Ett av de få tillfällen när man behöver ett rent backdrag är när man gör en backtravers. Öva backdrag för att känna skillnaden mot backsvep som *roterar* kanoten. Lagg in bakåtpaddling i varje uppvärmning.

Sätt i bladet vid sidan av kanoten med paddeln på samma grepp som vanligt (vänd inte paddeln). Tryck bladet framåt i vattnet som om man boxas. Man lutar sig framåt för att hålla upp aktern ur vattnet.



För att lära sig backsvepets finesser behöver man en slalomkanot som man orkar skära ned aktern på. !



Kontring

Vid kontring används paddelbladet som ett roder för att styra och svänga precis samtidigt som man kan behålla fart.

Då kontring är så effektiv för att kontrollera en slalomkanot kan man bekanta nybörjaren med denna teknik från första paddelpasset. För yngre under 12 år, tar den tid att lära sig då det är en komplex rörelse, men genom att vara noggrann så går det att få en användbar kontring på några träningstillfällen.

Här följer några övningar som gärna får ingå i varje uppvärmning. De förstås bäst genom att studera teknikvideon. Ett annat sätt att lära in kontring, är att paddla C1. Det är lättare att kontra i en enmanskandensare och det blir lätt att sedan överföra kunskapen till kajak.

En kontring görs både med stängd och öppen bladvinkel. För att kontrollera bladet böjer man både övre armens armbåge och handled. Man roterar också hela överkroppen.

Gör en 180° sväng utan att ta bladet ur vattnet

Paddla rakt fram med lätt fart och tag ett svep. Sätt i paddelbladet nära kanoten på insidan av svängen, så att det gör minimalt med motstånd i vattnet (varken öppen eller stängd - helt parallellt med kanoten). Vrid överkroppen och blicken åt det håll du vill svänga, samtidigt som nedre underarmen med bladet i vattnet vrids åt samma håll (öppen vinkel). När kanoten pekar dit du vill, gör du om kontringen till ett framdrag som häver svängen och accelererar kanoten. Detta kan man öva både med och utan port, på slätvatten. Genom att luta lätt in i svängen så behåller man glidet bättre.

Paddla i cirklar på kontring

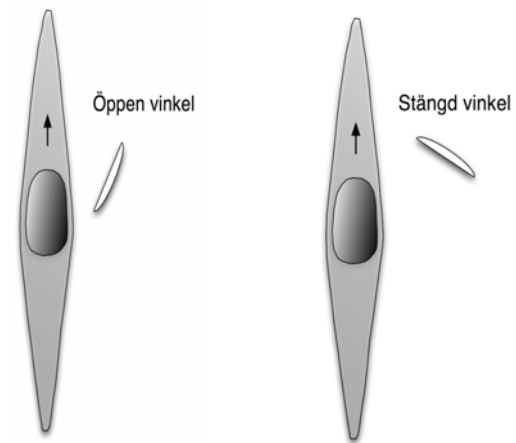
Börja på samma sätt som ovan. Gör en kontring (1) som övergår till ett kort framdrag (2) på insidan av svängen som dras snett in mot kanoten. När draget är klart (3), vrider man bladet (4) och låter det skära genom vattnet ut åt sidan (i öppen vinkel), samtidigt som man har lätt press på bladet mot vattnet. Därefter tar man återigen ett snett framdrag.

Göra en pivotsväng på kontring

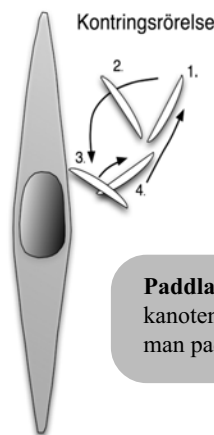
Det är en övning som inte är helt lätt, men när man kan det med god balans åt båda håll, har man nått en bra nivå!

Man börjar med lite fart framåt och startar svängen med ett svep. Låt kanoten svänga 90° och under tiden vrider man överkroppen åt hållet man vill svänga och sätter i kontringen med bladet så underarmen pekar dit man vill svänga. Man lutar sig lätt bakåt. Bladet skall vridas rejält genom att böja övre armågen och övre handleden bakåt. Bladet planteras på så sätt i vattnet med maximalt motstånd. Därefter vrider man runt kanoten med bålmskulaturen. Tänk att fötterna förs till paddeln - inte tvärtom!

Samtidigt man roterar, så lutar man sig framåt och då får man bladet att skära ut från kanoten. Avsluta svängen med att göra om kontringen till ett framdrag.



Öppen vinkel under kontring. Notera att övre armen är böjd över kanoten så att paddelskaftet nästan är vertikalt. Undre armen är också böjd. Från detta läge kan man sträcka ut undre armen och sedan dra tillbaks paddeln när man ändrat paddelbladets vinkel till stängd.



Paddla i cirklar på ett blad - Obs kanoten skall svänga åt samma sida som man paddlar på!



Några vanliga nybörjarfel vid kontring är att man:

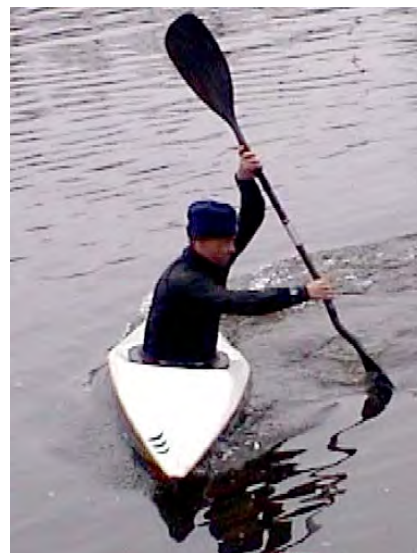
- byter grepp i högerhanden för att rotera paddeln. Man håller alltid samma grepp i högerhanden!

- kontrar med rak undre arm. Det skall vara ca 90° i armbågsleden i inledningen av en kontring.

- kontrar för långt fram och nära kanoten: Då händer ingenting! Optimal zon för kontring för en nybörjare är (om "klockan 12" är rakt fram) "kl 09 -10" på vänster sida och "kl 2- 3" på höger sida. Då får man grepp tillräckligt långt ut för att svänga, samtidigt som man inte bromsar farten framåt.

- kontrar för långt bak. Kontringen bör inte göras längre bak än rakt åt sidan för nybörjare. inte bakom kroppen -det är för experter som kan skära ned baken på kanoten.

- lutar paddelskaftet i sidled. Skaftet i en kontring skall nästan vara vertikalt.

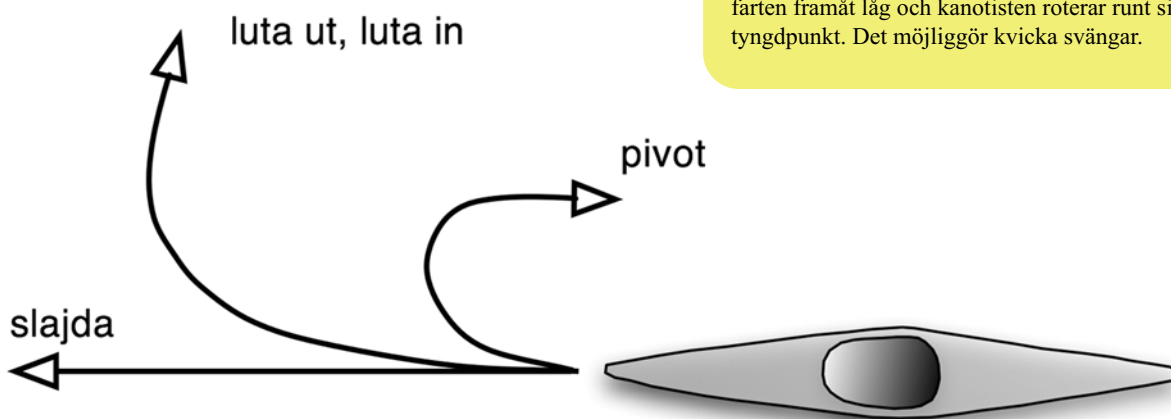


Kontra på kryss som en C1-paddlare är en bra övning både på uppvärmning och när man paddlar i fors!

Hur en slalomkanot svänger

Det finns fyra olika sätt att svänga en slalomkanot:

- luta in i svängen
- pivotsväng
- luta ut (carving)
- slajda (med lätt inåtlutad kanot)



Skilj på kanotens rotation och kanotens färdriktning

Det är skillnad på hur kanoten roterar i en sväng och hur färdriktningen ändras. Slajda roterar kanoten som ett curlingklot på is. Färdriktningen är densamma medan kanoten roterar. I "luta in"-sväng och carvingsväng uppför sig kanoten mer som en bil och aktern följer i samma spår som fören. Vid pivotsväng är farten framåt låg och kanotisten roterar runt sin tyngdpunkt. Det möjliggör kvicka svängar.

Kanoten kontrolleras med paddeldrag, men *hur* kanoten svänger beror också på kanotlutningar. Framst i sidled, och också på hur man förflyttar tyngdpunkten med kroppen framåt - bakåt. Ofta består en sväng i kanotslalom av en kombination av olika sorters drag och lutningar, som gör att en svängtyp blandas med andra.

Om man förstår detta, kan man räkna ut hur man klarar olika portkombinationer. Detta är knappast något man förklarar från start för nybörjare, men de kan lära sig dem till automatik genom precisa övningar.

För att verkligen kunna slalom, bör man också kunna *förklara* hur man lutar kanoten i olika situationer. Ett mycket bra sätt är att ha videoupptagningar från tävling och träning och analysera dem med någon; helst med någon med mer kunskap, men med noggranna observationer kan man lära sig mycket från video själv.

Luta in i svängen

Här kommer paddlaren in från sidan i en uppströmmare. Kanoten lutas upp utan ett blad i vattnet och svänger upp av sig själv.



Detta är den mest grundläggande svängen och den används när man går in och ut ur bakvatten. Det är därför det mest grundläggande vid forspaddling. Ofta gör man svängen på en kontrung, eller låter kanotplaceringen och vattnet göra hela jobbet. Ibland startar man svängen med ett ytterdrag.

Genom att luta in i svängen förlänger man vattenlinjen så att kanoten egentligen svänger *långsammare*. Kanoten sjunker ned i vattnet på sidan så att kanotsidan fungerar som en köl som hindrar att kanoten svänger upp i förtid. På så sätt får man kanoten att komma längre in i ett bakvatten, t ex. i en uppströmmare.

Svängen finkontrolleras av en kort kontrung och därefter ett...



...ytterdrag ut på uppströmssidan. På väg ut i strömmen, snett uppströms, lutar man kanoten nedströms, i sidled och bort från strömmen.



Pivot på backsvep

Pivotsväng

Genom att skära ned aktern under vattnet så roterar kanoten mycket snabbt och det kallas pivotsväng. Det gör man normalt med backsvep eller kontrung men man kan också göra det med ett svep.

I en pivotsväng är maximal nedskärning inte bäst även om det ser häftigt ut. Den maximala rotationshastigheten nås när kanotspetsen är några decimeter ovan vattenytan – inte rakt upp i himlen. Tricket för en snabb sväng är att kanoten är i balans i sidled. På slätvatten vill man gärna luta kanoten lätt utåt i svängen i början för att skära ned kanoten.

I fors bör man oftast undvika att luta utåt i svängen. Annars är det risk att man välter när man i full fart dundrar in i ett bakvatten för att göra en uppströmmare. De som mestadels tränar på slätvatten har ibland problem med detta vid portträning i fors.

Pivot på kontrung



Luta ut i svängen

Genom att luta lätt utåt i en sväng när man har fart framåt, kommer aktern skära ned lite grann och fungera som ett roder. Det hindrar kanoten att överroterara. Aktern följer fören i samma spår. Samtidigt som akern skär ned, så lyfts fören något från vattnet. Då fören lutar i sidled så glider den lätt över vattnet när kanoten roterar.

En typsituation är en framport i ett bakvatten. Rent intuitivt lutar man sig lätt bakåt -inåt i svängen för att klara porten. Rätt lutning är lätt utåt-framåt.

Då hålls aktern ut ur strömmen som annars gärna vill rotera kanoten åt fel håll. Utålutning lyfter fören över bakvattnet, så att den inte gräver ned sig.



Slajdsväng

En slajdsväng är när kanoten roterar kring sin egen axel, samtidigt som färdriktningen är densamma (curlingklot). Det sker lättast med lätt framåtvikt (luta sig framåt) och samtidigt luta kanoten något i sidled lätt ifrån färdriktningen när kanoten svänger, så glider både akter och för över vattnet.

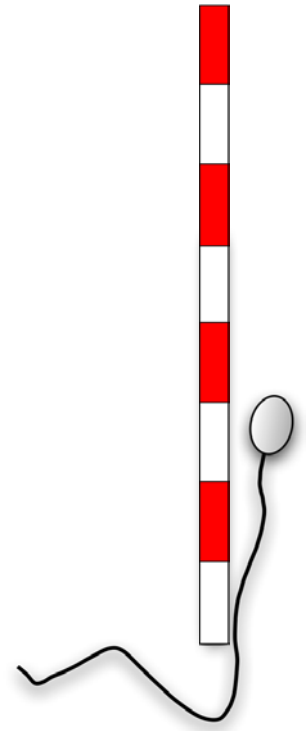
Man använder slajdsväng för ingång i Fixuppströmmare som visas bredvid. Starta slajdsvängen med ett ytterdrag som får kanoten att rotera, men som inte ger mer fart framåt. Därefter görs en kontrung på insidan av svängen. Kanoten lutas några få grader i sidlan mot kontrungen samtidigt som man lutar sig framåt. På så sätt glider kanoten över vattnet i sidled. I rätt ögonblick lutar man nu sig bakåt och lägger kanoten plant i sidled, samtidigt som man tar ett svep på utsidan av svängen. Kanoten övergår till pivotsväng. Aktern skär ned och kanoten och skjuter därefter iväg framåt.

En lyckad Fixuppströmmare är när hela huvudet, men inte mer av kroppen passerar genom porten. Man vill svänga klart på svepet så att nästa drag drag accelerar kanoten utan att behöva svänga mer.



Portteknik

Nothing in canoeing makes sense except in the context of gates



Det finns två huvudtyper av portar – nedströmsportar och uppströmsportar. Dessa kan sättas ihop i ett oändligt antal kombinationer som tillsammans med olika forsar gör att ingen slalom-bana är den andra lik. Det finns ändå ett mindre antal ”byggstenar” och de viktigaste skall vi gå igenom här.

En slalomport skall vara mellan 1,2 och 3.5 meter bred enligt reglerna, och det vanligaste är drygt 1.3 meter. Höjden över vattnet skall vara 15 cm, men i praktiken är höjden normalt något högre. När man tränar kan man använda allt från höga portar till att låta ena eller båda portkäpparna vara precis ovan vattenytan.

Att beskriva en port

För att undvika förvirring när man diskuterar portteknik, behöver man ett gemensamt språk. På tävling är det lätt då man då i regel har portar i rätt färger och portskyltar som visar riktning, samt gott om tid att reka banan. På träning bryr man sig inte om portfärg och har sällan portskyltar.

När man använder ”vänster” och ”höger”, så utgår man ifrån vad som blir rätt när man tittar nedströms. Portkäppen närmast land kallas landkäpp och porten närmast strömmen strömkäpp. Om det passar bättre talar man om ingångskäpp och vid S-portar, utgångskäpp.

Portlinjen är en tänkt linje mellan portkäpparna som både i och utanför porten alltså är rakt under portens bärlina. En uppströmmare är ofta snabbast om man kan paddla in i porten parallellt med bärvajern.

Mer om att sitta rätt

Varför är sittpositionen så viktig?

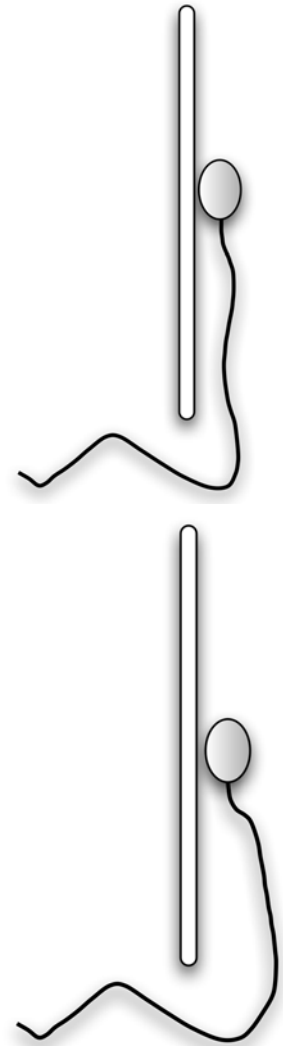
För att paddla snabbt i portar, är sittpositionen avgörande. Man förstår bäst betydelsen av god sittposition vid detaljanalys av uppströms-teknik.

En snabb uppströmmare bygger på att göra kanotrotationen på portlinjen. Paddlarens bak skall in på portlinjen direkt - Baken på portlinjen! är ett mantra vid coaching (BPP). Med tyngdpunkt och rotationspunkt sammanfallande, och med framåttippat bäcken, kan paddlaren lätt nå portlinjen och där göra hela rotationen i maximal fart och med lägre kraftinsats.

Rotationscentrum och tyngdpunkten sammanfaller inte vid dålig sittposition och det ger en större rotationströghet i uppströmmare. Sitter man med bäcken bakåttippat men med kroppen framåtböjd, så kommer man blockeras av portkåppen och därför blir man tvungen till en lägre ingång. Från denna lägre position hindras man från att rotera snabbt, då man först måste upp till portlinjen.

Upprätt sittställning ger också en bättre överblick framåt och möjliggör också en mer avslappnad paddelstil. Större delen av överkroppsrotation sker i bröststryggen och denna rotation blockeras av böjd rygg. Har man bra sittställning kan man luta sig lätt bakåt och då komma in ännu tajtare och till och med göra svängen ovanför portlinjen.

Den som har sämre sittposition kan också luta sig bakåt. Problemet blir att den tyngdpunkten som redan är långt bak, kommer ännu längre bak och kanoten sjunker ned i en flashig men inte snabb pivotsväng.



Utveckling av portteknik från novis till expert

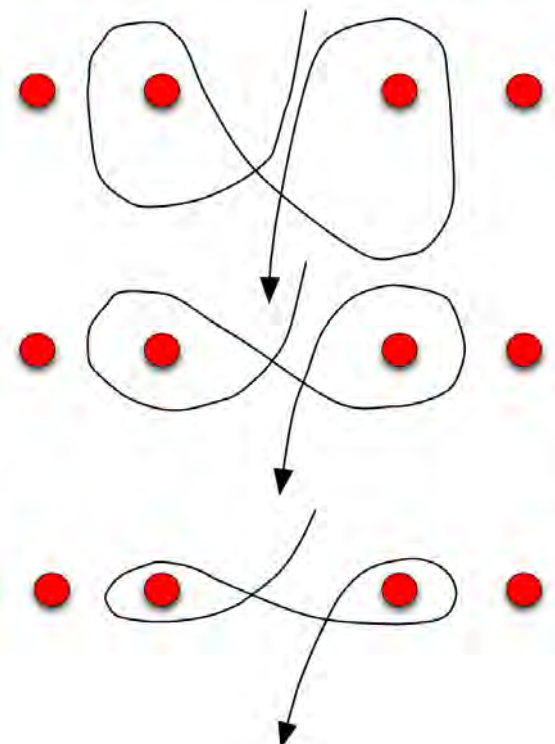
Illustrationen bredvid visar utvecklingen av paddlad linje i uppströmmare, från novis till expert.

Novisen kommer ofta in i bakvattnet nedan porten med spetsen snett nedåt. Hon halkar ned i bakvattnet och behöver paddla upp till porten. Utgången blir högt ovan portlinjen. I nästföljande port upprepas samma sak.

Med övning kortas linjen och både ingång och utgång blir snävare. Fortfarande är dock ingången för låg, så svängarna runt kåppen blir därför med nödvändighet vid och långsam.

Experterna kortar linjen väsentligt och kan direkt komma in på portlinjen med kanoten (minst) helt parallell med denna, eller lite uppåt. Därigenom kan svängen göras obegränsat snabbt. Expertens förmåga att exakt kontrollera utgången gör att hon också kan göra korta ned traversen mellan uppströmmarna. Därigenom kan hon också lättare få fart av vattnet.

Man kan lära nybörjare direkt att sträva efter expertens teknik. Det hänger inte på styrka utan på kunskap och övning. En nybörjare som får korrekt instruktion och riktmärken för sin paddling kommer själv kunna avgöra vad som är bra och mindre bra. Bra utförande fordrar mindre kraft och ger flyt i paddlingen. Flow!



Ideal uppströmmare

En ideal uppströmmare är den enklast tänkbara uppströmmaren, där porten ligger någon decimeter in i ett tydligt bakvatten, med gott om plats. Framporten innan ger en vid ingång och porten efter en vid utgång. En snabb, kraftbesparande och säker uppströms-teknik klaras genom att göra rotationen på portlinjen. Det underlättas om

- Man kommer in i porten rakt från sidan
- Kontrollerar svängen på insideskontring

Det är vanligt att man poängterar ett svep på nedströmssidan, för ingången till en uppströmmare. Det är tveksamt om det är ett bra tips. För det första är det svårt att tajma, för det andra är det oftast inte optimalt.

Det bästa sättet att lära sig uppströmmare med bra precision, är att göra dem som en C1-paddlare. Vi kallar den C1-uppströmmare för att man använder bladet på insidan av svängen för att göra hela jobbet – precis som en C1:a på sin lätta sida. Om man avslutar denna uppströmmare med ett ytterdrag kallar vi den tvådragsuppströmmare (kontring – ytterdrag ut). Om man gör utgången med endast insidesbladet kallar vi det endragsuppströmmare. Endragsuppströmmaren ställer högre krav på rätt ingång och är därför mycket bra att öva sig på.

I början när man paddlar slalom, brukar de största tidsvinsterna vinnas genom att förbättra uppströmstekniken.

Tvådragsuppströmmare

1. I god tid från porten tas ett framdrag på nedströmssidan. Kanoten kommer in från sidan. Kanoten lutar in i svängen så den inte svänger upp för tidigt.
2. Kontrollera svängen med insideskontring. Notera hur långt bakåt topparmen är. Det får bladet att vridas ut och ger maximalt grepp i vattnet. Det placeras också paddelskaftet ovanför - utanför portlinjen. Man lutar sig lätt bakåt och komma in tajt. Kanoten läggs plan och roterar då lätt.
3. Vrid överkropp och blick mot nästa port. Kontringen görs om till ett framdrag - kort och nära kanoten för att inte häva rotationsmomentet.
4. Snabbt byte till svep ut

Nedan: Endragsuppströmmare blir det när man kan dra sig ut ur porten på draget på insidan av svängen. Det fordrar att man har en tajt ingång.



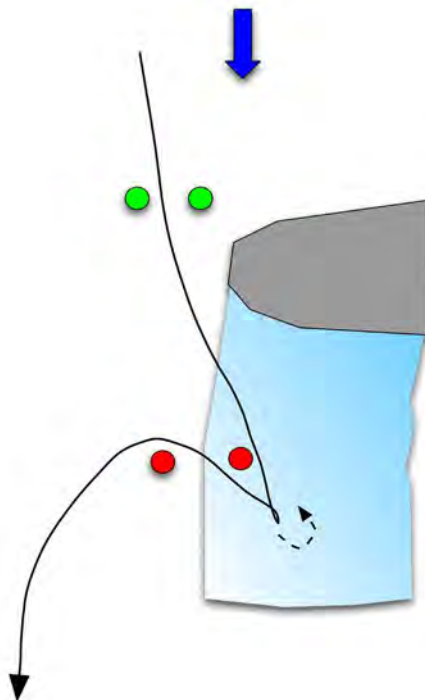
Merano

Den typiska Meranoupptömmaren hänger delvis ut i strömmen samtidigt som framporten innan gör ingången snäv.

Det enklaste sättet att få kontroll i Merano är att ta sista framdraget före porten, på *insidan* av svängen. Fortsätt draget utan att ta bladet ur vattnet, så att det hamnar i startposition för ett backsvep (se backsvep).

Vrid överkroppen och blicken så att du ser portkåpan över axeln. Gör ett backsvep som görs om till kontrung som görs om till framdrag - utan att vid något tillfälle ta upp bladet ur vattnet. Eventuellt behövs ett svep för att komma ut.

Namnet kommer av att Albert Woods, numera ordförande i Europeiska kanotförbundet, missade ingången till en uppströmmare under träning inför VM i Merano, 1983. Han hamnade innanför porten med fullföljde åket - som visade sig vara mycket snabbt.

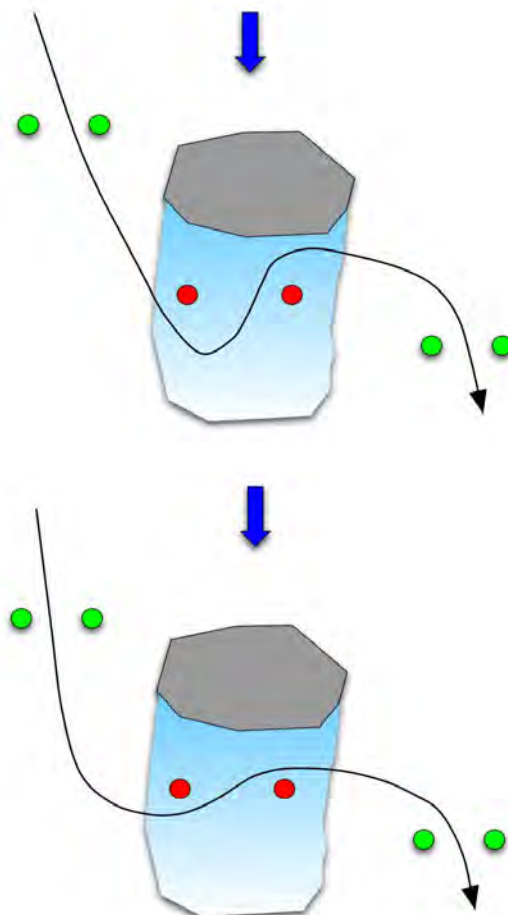


S-upptömmare

Namnet kommer av att linjen man paddlar liknar ett "S". Man går in i porten från ena sidan och går ut i strömmen på andra sidan. Den typiska S-porten ligger bakom en sten med ström på båda sidor. I teknikvideon finns bilder på två olika S-portar; S1 där man kontrar igenom porten, och S2, där man tar ett framdrag på nedströmsidan vid ingången.

Novisen siktar gärna på ingångskåpan vilket gör att ingångsvinkeln i bakvattnet blir snett nedåt. Då glider man långt nedanför portlinjen och får paddla en lång extraväg. Novisen gör ofta en vid utgång högt ovanför utgångskåpan.

Experten paddlar runt ingångskåpan och kommer in på portlinjen från sidan. Då kan utgångssvängen påbörjas redan under ingångskåpan och utgången blir snäv.



Zigsagportar

Svängar genom flera framportar i rad kräver en speciell teknik. Är man sen in i första svängen kan man missa helt, flera portar senare. Nyckeln till att förstå zigzags, att analysera

- Vilket håll skall kanoten peka när den passerar portlinjen?
- Åt vilket håll skall kanoten ha fart när den passerar portlinjen?

För att hinna få fart förbi portlinjen åt en sida, så behöver man tar ut svängen så att man hinner accelerera kanoten. En bra paddlare hinner accelerera på en kort sträcka och behöver därför inte ta ut svängarna lika mycket.

Det finns olika tekniker genom zigsagkombinationer. Här presenteras den viktigaste att behärska - den svåraste. Är det en enklare kombination är det ju bara att paddla på!

Kontra före – svep under porten.

Nyckeln är att luta kroppen bakåt och ta ett svep på nedströmssidan under portkåppen, med insidesaxeln låg. Detta till skillnad från en teknik där axeln är mellan portarna när man sveper. Man får bättre rotationskraft med låg axel då ytterdraget kommer långt ut från kanoten. Med hög axel blir ytterdraget på nedströmssidan mer likt ett framdrag och ger fart.

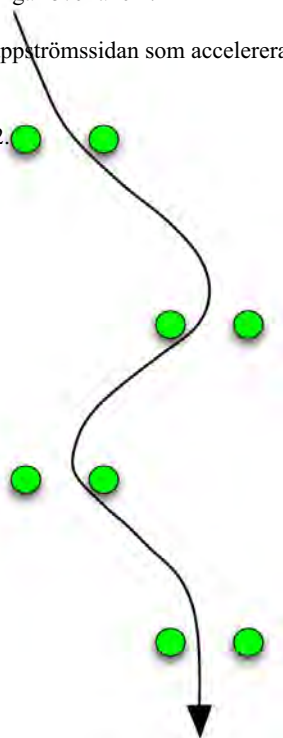
1. Ingången till första porten är avgörande. Inte för vid, inte för tajt. När man passerar portlinjen skall kanoten ha fart och peka åt det håll man vill.

2. Svängen finjusteras och initieras av en kort kontrung på insidan av svängen.

3-4. Kvickt sidbyte av paddeln. Samtidigt som man lutar sig bakåt sveper man på nedströmssidan. Porten går över axeln.

5. Kvickt sidbyte till svep på uppströmssidan som accelererar kanoten nedåt och häver svängen.

6... Fler portar - upprepa från 2.



Framport i bakvatten typ 1

Det är viktigt hur man passerar bakvattenkanten. Man vill antingen vara på väg in i, eller ut ur bakvattnet, men inte paddla rakt nedströms inne i bakvattnet – då har man kommit in för tidigt. Konsekvensen blir att man förlorar tid. Om man kommer in i bakvattnet sent, blir vinkeln mot bakvattenkanten för stor och kanoten svänger lätt åt fel håll.

Sista draget före porten i bakvattnet görs på strömsidan som ett distinkt framdrag nära kanoten. Bladet fortsätter därefter bakåt till ett backsveps startposition. Man svänger därefter på ett backsvep, vilket pressar in aktern i bakvattnet. Fören lyfts över strömmen. Därefter görs backsvepet om till en kontring och därefter till framdrag.

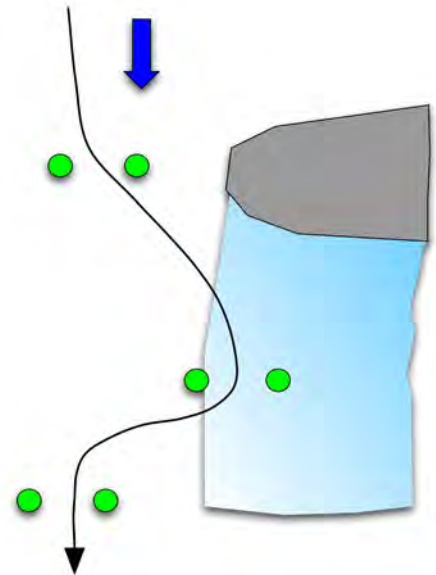
Detta är samma dragsekvens som visas i Teknikvideon, pivotsväng på backsvep, och på sidan 19. Man bör träna in detta på slätvatten för att klara det i port i strömmande vatten.

Nyckelpositionen

Platsen där du vill vara längst in i bakvattnet är på eller just nedanför portlinjen; längre ned desto snävare sväng till sista porten. Om denna punkt är långt ovanför portlinjen, blir du blockerad av strömkäppen på väg ut i forsen.

Stanna i snabbt vatten!

Ju mindre du behöver gå in i bakvattnet desto längre tid kan du stanna i snabb ström. Därför är backsvep ofta snabbare än kontring i denna kombination, då kontring fordrar mer utrymme. Samtidigt är det mer tekniskt krävande med kontring och därför bra för karaktärstutvecklingen att öva på!

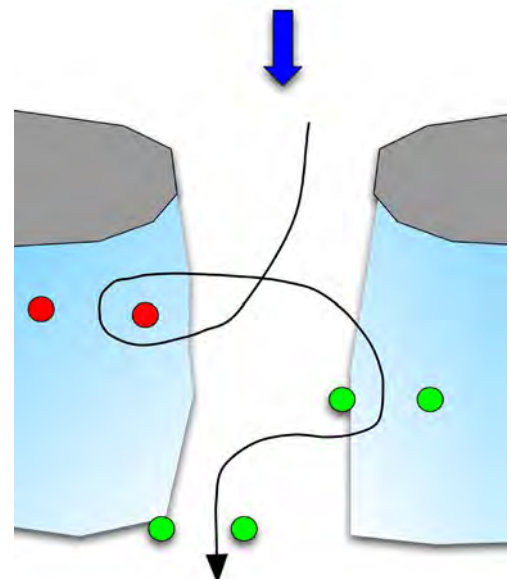


Framport i bakvatten typ 2

Denna kombination är svårare då man har lägre fart vid passagen av bakvattenkanten. Det gör att vattnet hinner påverka kanoten mer och kanotens lutning behöver vara exaktare.

Från uppströmmaren gör man en hög utgång och tar sig nästan över hela strömmen innan man svänger ned genom bakvattenkanten. När man passerar bakvattenkanten lutar man kanoten lite utåt i svängen – carving turn. På så sätt glider fören över vattnet lättare. Samtidigt lutar du man sig lätt framåt och utåt i svängen. Det får aktern att ligga nära ytan och strömmen får inte tag i kajaken. Om man lutar sig mycket bakåt på backsvepet, blir det lätt en kraftig pivot, strömmen accelerar kanoten nedåt och roterar den åt fel håll.

Avsluta med ett framdrag på insidan av svängen som sedan görs om till backsvep. I övrigt är det samma som föregående exempel.



Spinnport

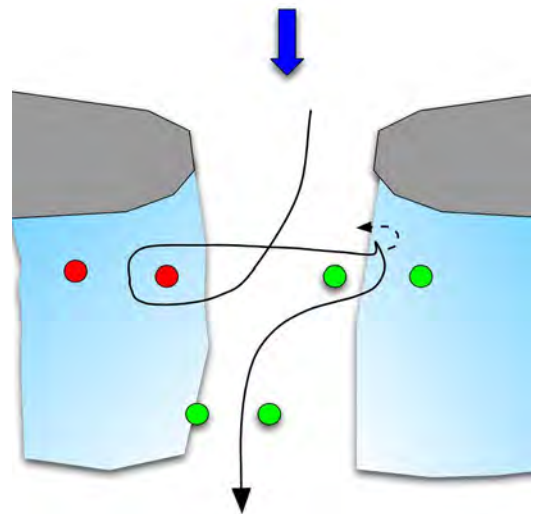
Om man flyttar portarna i föregående exemplet till den svårare kombinationen här bredvid, blir det oftast lättare att backa genom port två. Det kallas spinnport eller backport. Idealt ligger porten med halva porten i strömmen och halva i bakvattnet. Då får man hjälp av strömmen att svänga runt kanoten.

Gör en snäv utgång från uppströmmaren och traversera strax ovan portlinjen. Håll blicken på närmaste portkämp. Avsluta straversen med ett snärtigt svep på nedströmssidan samtidigt som du lutar dig lätt bakåt.

Vrid blick och överkropp så att du kan se portkämpen över axeln. Sätt i en kontring och kontrollera svängen. Kanoten bör redan peka åt den älvsida du vill paddla mot, när kontringen sätts i. Annars får du slita för att svänga kanoten.

Gör om kontringen till ett framdrag. Ett svep därefter på uppströmssidan, accelererar kanoten effektivt.

Istället för kontring kan man ibland vilja svänga på backsvep. Om spinnporten ligger helt i bakvattnet, kan man ibland behöva ett backdrag för att ta sig ned genom portlinjen. Om så är fallet, är det lättare om man lutar sig framåt.

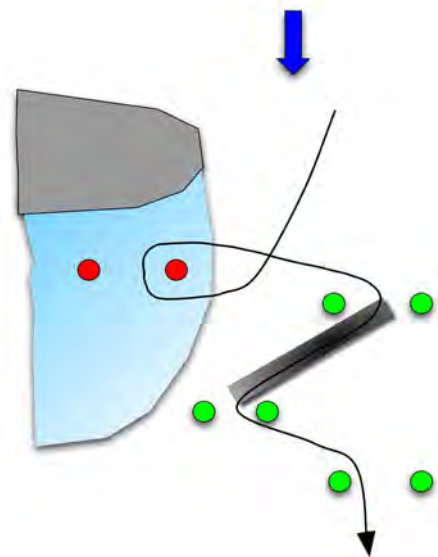


Backtravers

I speciella fall av svåra zigzags kan backtravers vara snabbt, när alternativet är att göra två spinn åt var sitt håll efter varandra.

Backtravers startas med ett långsamt men kraftfullt och bestämt backdrag på nedströmssidan, som exakt styr positionen. Därefter följer de antal backdrag man behöver. Bakåtfarten hävs genom att låta sista backdraget ändras till framåtdrag utan att ta ut bladet ur vattnet. portlinjen för sista porten i kombinationen.

Tänk på att luta framåt i backstravers så att aktern hålls upp ur vattnet. Det gör också att man kan gå snävare på första backporten då man lutar sig bort från portkämpen bakom ryggen. Tänk också på riktningen på kanoten. Låt aktern peka så mycket tvärs strömmen som det går och inte gärna uppåt för mycket. Ibland kan man även backtraversa med aktern lite nedåt. Det har två fördelar. Det ena är att man paddlar mot målet. Det andra är att när man börjar accelerera framåt, gör man det uppströms och kan vinna höjd genom att passera tajt under sista porten.





Forsteknik

Fors är nerven i all paddling - essensen - meningen med livet. Precis som livet lär man sig det bäst genom att uppleva det, vara där.

I denna bok står det väldigt lite om ren forspaddlingsteknik och det är av flera anledningar. Dels är grundteknik det svåraste och få har kunskaper om den. Kan man den, men bara då, kan man bli riktigt bra i fors. Sedan är det så att forspaddling faktiskt är väldigt lätt att lära sig! Det är egentligen bara att öva i en lätt, trygg fors, tills balansen sitter i ryggmärgen. I början går man ofta runt!

All grundteknik kommer till användning när man paddlar i fors. I början är det bra att öva forspaddling utan portar, annars brukar resultatet bli att man helt glömmer bort att luta rätt, och välter omedelbart. Omvända gäller också - en obetydlig fors blir betydligt mer intressant med portar, även för den som annars gillar stora vatten.

Avancerad forspaddling med valspaddling, fall, och surfning, är lätt att lära sig när forsgrunderna sitter. Eskimåsvängen bör man absolut kunna om man skall ut i större fors.

Varför lutar man kanoten?

Om man paddlar rakt ut i en ström från ett bakvatten, så kommer strömmen träffa kanoten från sidan. Innan kanoten fått samma hastighet som vattnet, så kan strömmen ta tag i kanotens sida och välta den. Det gäller särskilt slalomkajaker med sin platta akter och skarpa kanter. Därför lutar man kanoten bort från strömmen, så att den träffar kanotens undersida.

När man kommer in i ett bakvatten händer samma sak. Kanoten har fart medan vattnet står stilla och det är lätt att välta om man inte lutar man in i svängen. I båda fallen använder man grundtekniken "Luta in i svängen".

Utgång i fors

Den mest turbulenta platsen i en fors är bakvattenkanten, och där vill man inte vingla runt och riskera att åka på stenar. Istället skall den snabbt passeras så man kommer ut ordentligt och når den stabila huvudströmmen. Det enda sättet att göra det är att paddla ut ur bakvattnet snett uppströms. Strömmen kommer att hjälpa till ge fart till kanoten så att man kommer ut långt. Nybörjaren möter en rad problem i fors och här är de vanligaste.

Kanoten går runt. Man lutar nedströms för lite.

Kanoten svänger direkt ned. Dels skall kanoten peka uppåt väldigt mycket. Dels underlättar det om man, just när man möter strömmen, tar ett snärtigt framdrag på nedströmssidan. En annan orsak till att nybörjare lätt direkt svänger ned, är att de börjar för högt upp i bakvattnet. De hindras då att hålla upp spetsen för att inte krocka med stenarna i toppen av bakvattnet.

Vid en utgång i fors vill man att kanoten kommer ut till huvudströmmen och därefter åker rakt ned i en gradvis sväng. Nybörjare

Spinnport

1. Utgången kan vara snäv, men man behöver hålla upp spetsen mot strömmen.
2. Avsluta med ett svep på nedströmssidan samtidigt som man lutar sig lätt bakåt.
3. Vrid kroppen så att du ser käppen över axeln. Kontrollera svängen med en kontring.
4. Accelerera ut. I detta fall med ett svep på nedströmssidan.

välter ofta just i det ögonblick de försöker ta ett första paddel-drag på utsidan/uppsströmssidan av svängen. Ofta beror det på att de då slutar att luta. Låt bli det draget! Det är bättre att bestämt hålla ett blad i vattnet och inte börja paddla förrän kanoten pekar rakt nedströms.

Ingång i bakvatten

När man går in i bakvattnet igen vill man göra det med fart in mot land. När man väl kommit in i bakvattnet, kan man kontra och svänga upp. Kontrar man för tidigt är det lätt man fastnar på bakvattenkanten. Öva att låta kanoten göra jobbet med att luta in, och finjustera svängen med kontrung.

Travers

På forsspråk är travers att ta sig över forsen utan att tappa höjd. Man gör en utgång precis som vanligt, men istället för att låta spetsen falla ned, så fortsätter man hålla kanotspetsen uppströms.

Ju bättre man blir, desto lättare blir traversering och man lär sig hur mycket man kan fälla ned spetsen. På så sätt får man mer fart och det blir lättare att ta sig förbi bakvattenkanten och komma in i ett bakvatten på andra sidan forsen.

En utmärkt övning för nybörjare är att försöka göra paddla ut i lätt ström utan paddel (med händerna). Då blir kanotplacering ännu viktigare. Ett annat sätt är att bara använda bladet på nedströmssidan när man paddlar ut, som en C1-paddlare. Det är också bra att öva i en riktig C1:a, i lätt ström/fors.

Avancerad forspaddling

Är detta allt om grundläggande forspaddling? Svar ja. Tillsammans med grundteknik så är det nu nämnda det man behöver kunna. Nu är det bara att öva !

Kan man detta bra och sin eskimåsväng, kan man på ett klick lära sig att paddla i vilken fors som helst. Det är precis samma principer att göra en utgång i lätt fors, som i den brutala Sjoaälven på högvatten. Skillnaden är att det i det senare fallet känns som man träffats av en orkan. Man slits ut i forsen. Det dunkar mot skrovet, vattnet skummar och man ser ingenting. Något svishar förbi i ögonvrån. Mitt i porten. Det är underbart!



Nybörjare

De första paddeltagen

Det första målet är att få nybörjaren att känna sig trygg i forskajaken, bekanta paddlaren med kanotsport, och ge lust att lära sig mer. Därför behöver man inte vara i fors i början. Tvärtom är det klokt att börja lära in grunder i paddlingsteknik på en sjö. Man bör också börja med okrossbara kajaker som har rundade kanter baktill och därför är mycket stabilare än de plattäckade slalomkanoterna.

Man kan dela upp paddling i

- Trygg i kanoten - balans
- Framdrivning
- Styrning

När paddlaren har balans och inte är rädd att gå runt, kan kontrollerat paddla framåt, och kan styra någorlunda, så kan man börja träna slalom. Tvärtom gäller att om paddlaren är rädd att välta, och inte kan styra eller paddla framåt acceptabelt, är det svårt att gå vidare med större forspaddling eller några avancerade portövningar. När en novis börjar med portar i strömmande vatten, så glömmar de ofta bort att luta rätt. Därför kan man i varje träningspass ha separata övningar för

- Grundläggande paddlingsteknik
- Paddelteknik i strömmande vatten / fors
- Portteknik
- Lek och balans och simma i fors/säkerhet

Gärna i nämnd ordning vilket faller sig naturligt. Då minskar man risken att vara blöt och frysa större delen av passet.

Trygg i kanoten

Med detta menas att veta vad som händer när man välter, men inte spänna sig och vara nervös i sin paddling *för att det enda man tänker på är att inte välta!*

En slalomkajak har mindre sittbrunn än alla andra kanotyper, så att om man går runt, så faller man inte ut lika lätt. Detta gäller främst personer som är långa. Barn under 12 brukar inte ha några problem, särskilt inte utan kapell. Riktigt små fastnar i kanoten med kapell!

I strömmande vatten försvinner lätt tryggheten. Ta det lugnt med strömpaddling - tryggheten återkommer gradvis och målet är nått när paddlaren är helt säker överallt i vardagsforsen. Det betyder att veta vad som händer när man välter, kunna ta sig in till land igen och känna till riskerna i forsen där de paddlar.

Full balans och trygghet kommer oftast inte förrän man lärt sig sig eskimåsväng. En del kanotskolor börjar vintertid med eskimåsvängsträning – andra med utomhuspaddling och låter eskimåsväng vänta. Båda varianter har sina fördelar.



Att lära sig eskimåsväng inomhus är hur som helst guld värt och ju tidigare man lär sig den desto bättre. Det finns massor av varianter av eskimåsväng och det är bra idé att lära sig så många man kan tänka sig, med och utan paddel.

Ett bra sätt att dela upp utvecklingen av trygghet när man välter är att

- Välta frivilligt utan kapell
- Välta frivilligt med kapell
- Välta frivilligt i fors med kapell

De som har tränat eskimåsväng inomhus har detta gratis som en naturlig del av eskimåsvängsträning.

Det finns nog inget självklart svar på *när* man skall få nybörjaren att gå runt första gången. Det finns en risk att de som går runt direkt får en negativ bild av en blöt och kall galenskap som forspaddling. Jag har även upplevt det motsatta, att genom att ”överbeskydda” nybörjare från att gå runt, så växer istället skräcken till ett till slut oöverstigligt hinder. Badhuspaddling tidigt är nog bästa receptet.

Ställa in kanoten

Innan man sätter ned kanoten i vattnet behöver nybörjaren få hjälp med att ställa in fotstöd och eventuellt ryggstöd så att hon sitter bekvämt. En slalomkanot skall man sitta i som man bär en skid-pjäxa för slalom på snö. För nybörjaren är det skönare att sitta lite lösare än så och de första gångerna vill man gärna sitta löst, men ju bättre man blir desto tajtare vill man sitta. När man väl har en egen kanot, så kan man limma in liggunderlag på sits och på andra ytor så man sitter perfekt.

Fötterna skall vila bekvämt på fotstöden samtidigt som lårens insida är i kontakt med däckets undersida. Moderna slalomkajaker har ryggstödet inbyggt som en del av sitsen. Okrossbara kajaker har ofta ryggstödet ställbart och då skall man dra åt det så man sitter distinkt i kanoten och känner sig som en del av denna.

Alltså – ställ i kanoten på land och provsitt innan. Kan man inte få en skön position med fotstöd, så bör man försöka byta kanot. Nybörjaren har mycket att vinna på att redan från start få en positiv upplevelse och sitter bekvämt är en viktig del.

Sätta sig på vattnet

För en nybörjare är detta svårt, men med klara instruktioner blir det snabbt en rutin. Det bästa är att man direkt lär sig att sätta sig i från en brygga och utan att använda paddeln. Då har man en metod som alltid fungerar också från stenar och klippor. Att sätta sig i kanoten på land och hasa sig i vattnet skapar inte någon respekt hos nybörjaren om att vara rädd om utrustningen.



Från novis till expert

De tidiga årens viktigaste kunskapsmål

Det är två saker som är särskilt viktigt att lära sig för att ge förutsättningar för framtida problemfri utveckling. Det ena är vattenvana. Att kunna eskimåsvängen på alla möjliga och omöjliga sätt ger en trygghet som är nödvändig för att kunna paddla större fors. Det andra är en korrekt sittposition och god framåtpaddlingsteknik. Detta för att den är så svår att ändra på när den väl lärts in. Endast en liten andel av träningen i början bör därför göras i port.

Istället är det utmärkt att öva i störtlopps- och racingkajak under första åren, och göra längre turer på sjö och å. Att ha tävlingar i flest eskimåsvängar på en minut är ett sätt att öva upp en hundra procentig eskimåsväng.

När aktiva kommit en bit på vägen, kan träningen blir mer portinriktad. Kom då ihåg att lägga lätta och öppna banor som ger de aktiva chans att utveckla en rytmisk och snabb paddling och öva upp en perfekt grundteknik. Övning i för svåra banor ger lätt ryckig paddlingsstil utan harmoni. Det premierar också styrka över teknik. Erfarenhet visar att de bästa i teknikidrotter ofta är de som varit sena i puberteten. De svaga är tvungna att uppöva dragen noggrannare för att komma dit de vill. Lagg därför lite vikt vid styrkeutveckling tills tekniken är fulländad. Att träna i C1 är ett utmärkt sätt att utveckla tekniken. Kom också ihåg att slalom är en extrem teknikidrott och man kan tidigt införa individuell teknikträning.

Hur mycket träning

För de yngsta kan paddling en dag i veckan vara tillräckligt, men för att utvecklas är två gånger i veckan betydligt bättre. I och med att de aktiva blir äldre så får en del motivation att träna mer och när man väl nått en hyfsad teknisk nivå kan man utan problem delta på träning tillsammans med fysiskt bättre tränade. Det är ett känt fenomen att aktiva tål enorma doser av lekfull träning men kan lätt få överbelastningsskador av målmedveten strukturerad träning. Man kan därför säga att man kan träna hur mycket som helst, så länge det finns glädje att göra det.

Gruppens storlek

För att kunna instruera med kvalitet, får det inte vara för många aktiva per ledare. Mer än sex på en ledare är tufft. Undertecknad har noterat en väldigt snabb utveckling av aktiva genom träningspass med endast en aktiv. Det är naturligtvis inte rimligt om man vill få många till slalomsporten men man bör vara medveten om hur viktig omedelbar feedback är för teknikinläring vid forspaddling och slalom.

Lära och öva

Tränarens uppgift i slalom är främst att lära aktiva vilka tekniker som finns och hur de utförs. Man lär också ut sätt hur de själva kan utvärdera sin teknik. När de fått en instruktion och ett mål som de själva kan utvärdera om de klarar, kan de öva på egen hand - för de yngsta i kanske 10 minuter innan det är dags att ge en ny övning. Äldre kan själva skapa sina övningar (lägga banor) och utvärdera sin prestation. Målet för varje tränare att göra sig själv överflödig. Det händer tack och lov sällan, men en toppaktiv är oftast otroligt kunnig och tränaren övergår från instruktör till bollplank.



Fysträning

Kanotslalom är först och främst en teknikidrott och inte förrän man har nått en hög teknisk nivå, kan ytterligare förbättringar nås genom fysisk träning, men teknik förblir även då det viktigaste tillsammans med mental träning. I denna bok nämns fysisk ytterst lite. Det krävs ingen intelligens för att träna hårt, men det finns många skäl till att låta det vänta. Det viktigaste är tiden – barn kanske paddlar två gånger i veckan under en begränsad tid av året och då behöver man all tid till teknikutveckling. Barn har ändå en tendens att paddla så fort de kan, och tränar automatiskt sprintfysik vid teknikträning och lek i fors, som alltid är mycket ansträngande. När det paddlar intervaller sjunker hastigheten och tekniken riskerar att försämrans rejält. De som blir riktigt intresserade av att satsa kommer att träna fysiken med tiden - och då bör tekniken vara perfekt.



Mental träning

Redan på tidigt stadium kan man införa visualiseringsövningar. Se övningar för visualisering.

Träningsstruktur för noviser

Genom att vid varje träningstillfälle varva olika delar av teknikträning, kan man få fler tillfällen att öva varje del, samtidigt som träningen blir roligare och mer varierande. På så sätt lär man sig bättre, än om man bara övar en detalj vid varje tillfälle.

Följande bör vara en del av de första träningspassen. När de aktiva lärt sig grunderna i fors paddlar man främst port i strömmande vatten. Kom tillbaka till övningar på slätvattenportar under lång tid för att öva in drag och förklara i lugn miljö.



(Träningen här beskriver det som passar i Hosjöholmen i Falun. Varje klubb behöver anpassa sin träning efter sina förhållanden, men jag tror det är lättare att förstå tankegången om den konkretiseras).

Samling

Samlas ombytta och klara innan någon paddlar iväg på egen hand. Kolla att varje person fått utrustning som passar och i rätt storlek.

Uppvärmning på slätvatten 20 minuter

Sätt i kanoterna från badbryggan (nedre bryggan fordrar att man klarar paddla upp för strömmen vilket inte är lätt för en nybörjare). På slätvatten: gör dragövningar och balansövningar som en del av uppvärmningen med ytterdrag, backdrag och backsvep, paddla och luta, och kontringar mm. Se tips på Teknikvideon.



Forspaddling 20 minuter

Paddla nedför forsén ned till mitten av banan. Öva traverser och utgång i fors. Börja i den svagaste strömmen. Öva att paddla upp för strömmen (från lugnvattnet längst ned och upp till bron är en bra övning i början).

Portpaddling 10 minuter

Det stora lugnvattenpartiet på mitten är perfekt för att börja öva

portpaddling. En enkel standardbana med två uppströmre kan övas med små variationer en liten stund flera pass i rad så att paddlaren blir trygg i den. Ett tips är att börja att bara öva sista uppströmmaren några gånger. Sedan sätter man ihop hela banan.

Mål i uppströmmaren är att kontrollera svängen på insideskotingen, och göra om kontringen till ett framdrag ut ur porten utan ett egentligt ytterdrag ut. På så sätt lär man direkt in en bra placering i porten.

Med tiden kan portträningstiden ökas och man kan gradvis flytta sig uppåt till starkare fors.

Bad och lek! 15 minuter...evigheter

Att nybörjarna tränar på att välta, simma med kanoterna och simma i fors är suverän träning för dem.. Har de kompositkajaker bör de inte använda dem som badleksaker då de tar mycket stryk. De okrossbara är bättre lämpade för detta.

Passa gärna på att finna lekar kring vattenvana, säkerhet och balans. Här är några övningar som ofta kommer spontant:

- Välta med kapell
- Ställa sig upp i kanoten i fors
- Sitta på däck och paddla
- Paddla bara med händerna
- Simma i fors
- Öva kasta kastlina
- Öva att bogsera
- Paddla C1 och C2.

Avslutning

Samla alla på slutet för att informera, för löst prat och för att tala om nästa tillfälle.

Föräldrar

Erbjud föräldrarna att bli kanotister! De lär sig ofta snabbare än barn men långsammare än tonåringar. De kan få egna träningstider eller ha en grupp i en annan del av fors eller på slätvatten. Erbjud dem gärna att få privatlektioner i paddling. Föräldrar är ibland för tuffa, välter direkt och blir rädda. De är ofta vingligare med sin högre tyngdpunkt, stelare, och med sina längre ben upplever de att de sitter fast i kanoten om de välter. Var därför extra försiktig med dem!





Att träna kanotslalom

När paddlingstekniken i denna bok börjar förstås och behärskas någorlunda, kan ytterligare resultatförbättringar nås genom fysisk träning.

Gradvis utvecklas barnträningens lek och vattenvana, till strukturerad slalomträning. Barn kan tidigt lära sig de fem passen på kommande sidor, för att bekanta sig med strukturen, men det skall vara i små doser. En duktig femtonåring som vill träna för tävling kan träna så här varje vecka

- Ett pass fullängdsåk
- Två aeroba träningspass
- Tre teknikpass med främst fokus på att lära in ny teknik
- När tillfälle bjuds - paddla fors hur mycket som helst!

Man kan lägga ned extremt mycket tid på träningsplanering och för många idrotter finns avancerade dataprogram. Ett problem med slalom till skillnad från exempelvis simning, är dock att träningsmiljön är extremt varierande. Två lika träningspass på pappret, är fysiskt helt olika beroende på vattenstånd, temperatur, vilken fors och banläggning. Det gör träningsmängden svår att mäta. Endast egen erfarenhet kan ge dig stöd för att göra en rimlig träningsplanering framåt. Att föra träningsdagbok är ett ypperligt sätt att göra en medveten. Planering framåt görs med ett öga på var man är och hur man tidigare tränat, och med ett öga på vad man vill nå.

Träningsfysiologi

Denna bok är rensad från djupare diskussion om träningsfysiologi och träningsplanering utan ger endast enklare praktiska träningstips. För att verkligen kunna planera sin träning för att nå toppen, behöver man förstå fysiologi någorlunda. En bok som innehåller mycket matnyttigt är "Idrottens träningslära". Det finns även andra, mer lättlästa böcker. För den som vill ha något rejält att bita i rekommenderas "Swimming fastest" av Maglischio. En nätt bok på tusen sidor som grundligt går igenom fysiologi.

Ett alternativ är att vänta på min nästa bok som presenterar träning för tävling.

Träningspassets delar

Ett träningspass består av fem delar

1. Förberedelse
2. Uppvärmning
3. Träningspassets kärna
4. Nedvärmning
5. Sammanfattning

När man tränar andra, är det klokt att ta med alla dessa delar i planeringen. När man tränar själv eller i en liten inarbetad

grupp, kan man lätt skapa rutiner för hela passet, så att förberedelserna går på ett klick. I en grupp där de aktiva inte är vana att träna med varandra behöver tränaren lägga ner rejält med planeringstid för varje pass, för att få ut mesta möjliga av träningen.

Förberedelser

Med planeringschemat får man hjälp att strukturera träningen. I tränarens förberedelser ingår (förutom passets innehåll och mål) att vara mätt, ha videokameran laddad och ha med klocka och papper, samt att vara rätt klädd. Ibland kanske man har lagt banor i förväg – kanske i slutet av förra passet. För den aktive gäller det att komma utvilad, förberedd, mätt, välstretchad och ha varit på toa.

Uppvärmning

Uppvärmningen har som mål att göra de aktiva förberedda fysiskt och mentalt för resten av träningen. Man kan värma upp utanför kanoten men de flesta väljer att värma upp i sin helhet på vattnet. I Teknikvideon finns en rad teknikövningar som rekommenderas ingå i varje uppvärmning.

En full uppvärmning kan bestå av 10 minuter lätt paddling, 5 minuter teknikövningar; paddla och luta, baklänges, på kryss, pivotsvingar mm. En komplett uppvärmning innehåller också ett antal sprinter så att man är helt alert. Ett bra sätt att göra uppvärmningen riktigt ordentlig, är att också paddla ytterligare 10 - 15 minuter i måttligt tempo med eller utan port.

Kärnan av passet

Bestäm vad passet skall innehålla och vilket målet är. Fullängdsåk är en viss struktur, men man kan ha många olika mål: 6 rena åk, fokusera på linjen, en viss sorts uppströms-teknik mm.

Då kanotslalom är en teknikidrott så bör varje pass ha tekniska mål även om man planerar aerob träning. De mentala målen är svårare att formulera, men konkret kan det vara att visualisera varje bana på tid.

På hög nivå

Det är lättare att förbättra sin paddling om man under ett helt pass, eller kanske en hel vecka, koncentrerar sig på några enskilda detaljer i sin paddling. Är du tränare - välj väl formulerade instruktioner för detta. Planera tiden för varje moment så att du får ett välbalanserat träningspass. Jag tror att på alla nivåer är det klokt att ha mixade pass, där man varvar olika fysiska och tekniska mål. En del aktiva föredrar dock att ha raka enkla pass. Båda vägar är framkomliga. Det senare passar bättre om man tränar ofta.

Nedvärmning

Ett mjölksyrapass kan behöva 15 minuter lätt paddling för bra återhämtning, medan ett lätt aerobt pass inte behöver någon alls. Låt det också bli ett tillfälle att förmedla positiva tankar innan man lämnar vattnet.

Sammanfattning

Finns det video eller tider att titta på är det nu. Utrustningen skall tas om hand till nästa pass och mat och vätska in i kroppen. Är du tränare, så sammanfattar du träningspasset uppblandat med lättsammare snack om livet i övrigt. Må bra!

Väl intrimmat så går allt detta på räls och det enda som behöver göras för varje pass är en noggrann fundering över passets kärna och hur man optimerar inläringen av teknik och koncentration.

Fem Träningspass

Det finns många sätt att träna på (oändligt många), men kan man de här passen så klarar man sig långt. Använd dem som en grund för egen experimenterande.

- A. Teknik på korta banor
- B. Fullängdsåk
- C. Aeroba intervaller
- D. Halvbanor
- C. Mjölksyratolerans
- D. Lek fors

Tänk på att i alla pass sätta upp mål för teknik, fysik och mentalt.

A. Teknik på korta banor

Det finns olika varianter. Kom ihåg att visualisera varje bana.

1. Lära in ny teknik. Lagg korta banor på ca 20" / med lång vila. Tidtagning behövs ej. Testa olika varianter, paddla som C1 (h/v), kör extremt nära portarna, snabbt/ långsamt. Byt bana efter 5 –7 försök. Ha två - tre tekniker som tema under hela passet (en hel vecka), och gå systematiskt igenom "all" teknik under en vinters träning.

2. Progressiv teknikträning. Liknande som ovan, men gör banan svårare efter några försök, testa, gör det ännu svårare genom att flytta en eller flera portar lite grann. Passar utmärkt vid zigzagträning. Laborera också med porthöjden och se hur den påverkar tekniken.

3. Teknik / Snabbhet. Kör fem åk på tre till fem olika banor, mellan 20 – 35 sekunder långa och med 90 sekunders vila mellan åken. Ta tid och räkna islag. Denna träning passar bra vid träning i grupp och passet blir då en enda lång tävling. Närmare tävlingssäsong kan man köra 3 åk på 8 banor.



Banan i Augsburg, Tyskland. Byggd för OS 1972.

B. Fullängdsåk

Det betyder att man tränar på tävlingslika banor. En variant är att genomföra ett träningspass så likt en tävling som möjligt, vilket inte är så fysiskt jobbigt men desto tyngre för huvudet! En annan variant är att få mängdträning på fullängdsåk genom att lägga en fullängdsbana och förbereda sig noga. Kör 4 till 8 åk med start var ca var 10:e minut.

Tävlingssimulering med fullängdsåk

Designa en bana 100 till 120 sekunder lång (det kan innebära flera, helst olika varv på din träningsbana) . Gör den inte för svår! 6 - 7 uppströmmare och med 2 till 3 svåra framports-kombinationer. Kliv ur kanoten och preparera banan från land. Memorera banan och visualisera den på tid. Jämför denna tid senare med dina paddlingsresultat.

Gör en fullständig tävlingsuppvärmning. Den skall inkludera allt du skulle ha gjort på en tävlingsdag. Kör två åk på banan, med minst 15 minuter mellan dem. Ännu bättre tävlingsövning fås om du byter om till torra paddlingskläder och med längre paus mellan åken. Kom ihåg att åter visualisera mellan åken med de teknikändringar du eventuellt planerar till andra åket.

Efter passet - analysera dina resultat:

- Tid - visualisering jämfört med paddling?
- Islag? Var? Varför? Upprepades samma islag?
- Tidsskillnader mellan åken? Ditt mål är att få ditt första åk mycket bra. Tidsskillnaderna mellan åken bör inte vara stor.
- Hur var förberedelserna? För lite uppvärmning brukar märkas genom att du stummar (mer) under första åket än andra.

En ytterligare variant är att köra två åk på två olika banor, men jag skulle rekommendera att låta bli - detta är ett tävlingsförberedande pass som kräver mental kraft att genomföra. Fler åk riskerar förflytta fokus från kvalitet till fysträning. Jag garanterar - det krävs mer av dig att köra två åk på två timmar än att köra 6 åk på 90 minuter.

C. Aeroba intervaller

Det är lätt att träna aerobt men vill du bli bra krävs det dock mer än bara dunka kilometer. Vill du endast träna fysiskt så träna utan portar (men då får du ändå tillfälle att förbättra din paddlingsteknik framåt).

Aerob träning innebär att du paddlar så länge att du får en hög puls. Målet är att kunna paddla så fort som möjligt utan att får mjölksyra. Du får större hjärta och fler blodkärl i musklerna. Det är bra om man kan träna aerobt 4 gånger i veckan med en effektiv tid från 20 till 60 minuter per pass.

Aerob träning i port är perfekt för att automatisera teknik, tänka på kroppshållning, var du håller blicken genom banan, linje. Allt! Sätt *alltid* upp tekniska mål. Välj några få mål för varje pass (hellre än att försöka tänka på alla detaljer samtidigt och bli förvirrad). Banläggningen behöver vara noga anpassad till din nivå. En för svår bana gör att man både får svårt att utföra den teknik man vill öva, och att man inte orkar paddla så fort att man får tillräckligt flås.

I slalomportar tränar man aerobt bäst genom intervallträning. Det betyder att du lägger en bana som så nära som möjligt tar den tid du vill ha per intervall. Bestäm längd på vila eller, mycket lättare, starttid. Man varierar banlängd och svårighet, fart och vilans längd.

Tröskelträning innebär, utan att gå in på detaljer, att du skall paddla som fort som det går, för att få en så bra medeltid som möjligt på alla intervaller (det stämmer rätt väl, om du vilar mindre än 30 sekunder och paddlar längre än 90"). Förutom tröskelträning kan man köra lite lugnare och orka mer, eller vila mer och öka tempot lite till.

Exempel

Lägg en bana som tar ca 2 minuter och 30 sekunder. Starta var 3:e minut och kör 10 stycken. Då blir din vila ca 30 sekunder. Ta själv tid på varje varv och försök pressa tiden. Totalt blir det 25 minuter effektivt. Med 20 minuter teknikuppvärmning och 10 minuter nedvärmning, samt tid för banläggning blir hela passet ca 70 minuter.

Om du vilar 60 sekunder mellan varje varv, kommer du orka paddla varje varv lite snabbare. Det bildas då lite mjölksyra för varje varv, som du blir av med när du vilar. Du skall inte få mer och mer mjölksyra under passet. Då kör du för hårt och/eller vilar för kort.

D. Halvbanor

Lägg en bana som är ca 60" lång. Visualisera den noggrant. Paddla den sedan så fort du kan, 6 åk, och starta var 4 - 5:e minut.

Banlängden är tillräckligt lång för att öva din koncentration för tävling. Den är kort nog så att du nästan kan paddla full fart hela vägen. Målet är att producera så mycket mjölksyra som möjligt under varje åk.

E. Mjölksyratolerans

Lägg en bana som tar 30 – 40 sekunder att paddla, med starten nära målet. Starta varje hel minut och kör ett varv i maxfart, helst med någon annan som tar tid. Vila med lätt paddling tillbaka till starten. Kör 5 åk. Din mjölksyra skall öka hiskeligt under de fem åken. Vila 5 – 8 minuter och kör igen. Sammanlagt 3 – 4 set x 5 åk x 40"/20" är vad en vältränad senior klarar. Kom ihåg att paddla ned i 10 – 15 minuter.

F. Lek i fors

Lek lek lek! Med och utan portar, valsar, fall, surfa, loopa. Gör allt freestylepaddlare gör – i din slalomkanot. Det är bra att ha epoxy och kolfiber till hands...Kör också i freestylekanot och lär dig behärska denna.

Av alla dessa pass så är det två som är det viktigaste i början av ens karriär - teknik och lek i fors, och det är också det roligaste. När tekniken väl börjar fungera, kommer ytterligare tidsvinster göras genom mer muskelmassa och aerob träning. Jag har här inte gått in på när på året man bör göra olika sorters träning men tills tekniken är mycket god, är det teknikträning året runt som bör prioriteras.



Mental träning

Det finns massor skrivet om idrottsspsykologi, men mindre om praktisk träning på idrottsbanan. Psyket har en avgörande betydelse för prestation i slalom, på olika vis. Det är klokt att dela upp denna mentala träning i tre delar:

- Visualisering för att lära sig banor
- Kontroll av tävlingsnerver
- Attityd

1. Visualisering

Visualisering (engelska mental rehearsal) är förmågan att lära sig en slalombana utan att ha paddlat den. Man blundar helt enkelt, försöker minnas banan och föreställa sig hur man paddlar den. Två varianter finns som man kan blanda: "Subjektivt" – du ser banan som genom dina ögon, och "externt" där du ser dig själv paddla (uppifrån eller från sidan). Man kan också uppleva hur det känns i kroppen med ljud och vattenstänk.

Man kan träna upp sin förmåga så att man exakt vet hur man ska paddla en bana. Ju mer medveten man är om sin teknik, desto lättare är det också att finjustera och ändra den.

Övning

Lägg en bana på allt ifrån 10 till 100 sekunder och memorera banan så noga du kan. Kör banan i "huvudet" på tid. Bedöm om din tid är rimlig och gissa vad du kommer paddla på. Kör på tid – jämför tiderna. Upprepa några gånger alltihop. Byt bana och upprepa. I början behöver man ibland titta igen på banan, för att komma ihåg allt. Det går fortare att lära sig om man aldrig paddlar en bana utan att ha en klar mental bild av den först. Alltid visualisera - oavsett träning!

2. Kontroll av tävlingsnerver

Vi reagerar alla lite olika i tävlingsituation, men de flesta kör lite bättre vid lite press, och sämre vid för mycket press. Konsten är att själv styra pressen till optimal nivå.

Kontroll av tävlingsnerver hänger mycket ihop med attityd till idrott och tävling. Du kan påverka din attityd till hela livet genom att omformulera negativa tankar som kommer upp, till positiva och användbara tankar.

Bästa sättet att tävla bra under press är att träna under press. Lägg in tävlingslik träning ofta, året runt, i din träning. Kör på tid, låt andra ta tid på dig, filma, titta på dig. Sätt upp krav på din träning som att köra hela pass utan islag, paddla fortare. Lägg banor som du noggrant visualiserar och sedan kör ett enda åk på, på tävling mot andra. Variera porthöjd. En världsmästare i kanotslalom konstaterade efter sin seger, tillbaka i sin träningsbana:

- Nu förstår jag att mitt vinnaråk inte var något annat än ett bra åk på ett träningspass.

En annan del i kontrollen, är vad du riktar din uppmärksamhet mot. På en tävling (och träning) är det Din prestation i forsen som är det enda du kan påverka. Vad andra gör, din placering, elak speaker, eller dåligt väder, är ointressant. Lägg din energi före

första åket på att förbereda dig maximalt. Till andra åket – häng inte vid resultatavslutningen, utan fundera över om det är något du ska ändra i din paddling. Reka banan istället, byt om, få i dig lite mat.

Det är lätt att vid tävling fundera på hur kroppen känns. Det är också ointressant, för den kan du inte förbättra mer än genom din redan väl planerade uppvärmingsrutin.

Vid rekning kan en klok strategi vara att bestämma var du skall hålla blicken under åket – linjen. Det kan vara en zon strax före varje port. När du kommer till denna zon är det dags att snabbt flytta blicken och tanken till nästa zon. På detta sätt är det både lätt att hålla linjen, men också att hålla koncentrationen riktad på var du ska, och hålla tankarna borta från hur det går. All tankeenergi går då åt att tänka på linjen och hur du ska komma tillbaka på den vid misstag.

Ett tydligt tecken på fel fokus under träning, visar de som ideligen lägger av när det går dåligt. Då har personen sysslat med utvärdering under åket, istället för att spara det till efteråt.

För att detta skall fungera på tävlingsdagen, måste du öva det på träning. Det kan du göra under all sorts träning i portar. Under aerobica loopar kan du exempelvis ha som mål att bara öva på att hålla blicken där du vill, varv efter varv.

Attityd

När du väl är på startlinjen är det bara du försen och portarna – något annat existerar inte. Du kommer att utföra ett perfekt åk, precis som du tänkt och du tänker inte ens möjligheten på att misslyckas.

”Just do it!”

Attityd är något du tränar varje dag oavsett om du tankar på det eller ej. Det är valet mellan flykt eller attack, försvar, bortförklaringar eller koncentration på det väsentliga. En känd golftränare talar om att ”assa” eller ”dissa”. ”Assa” är när du gör något bra och du ger dig själv beröm för det. ”Dissa” är när något inte går som du tänkt, och du låter ingen stark känsla av misslyckande komma över dig, utan bara lugnt fundera hur du kan göra det här bättre?

I kanotslalom ges massor av tillfällen att praktiskt öva sin attityd varje dag. Du kan göra det i allt du gör, och också praktiskt i din träning i kanoten.

Exempel

Du kör en bana och kör bort dig. Du kan välja att avbryta åket, svära och skrika, och gärna slå i någon port. Du kan också komma tillbaka på linjen och gå i mål. Det senare gör dig duktig på att hitta ”plan b”. Det första övar dig i att misslyckas. Vad väljer du ?

Du kommer till träning och det blåser. Du intalar dig själv att idag är det omöjligt att ha rena åk, eller du säger till dig själv – härligt! Idag blir det ett kanontillfälle att träna på rena åk!

Du ser en jättesvår kombination på en tävling och säger till din lagledare att ”det är omöjligt” vi måste ändra banan”, eller så funderar du på hur du ska klara portarna.

Du har prov i skolan och du är rädd att misslyckas. Du säger till alla att du har läst jättelite, satt uppe hela natten och kollade på Canada cup och att lillbrorsan, 12 år, har kolik. Eller du tar all tid du hinner att plugga på och gör det bästa du kan.

Genom att gå genom livet med en positiv attityd, har du halva segern i din hand, redan före start.



Utvecklingsstege för paddling

Utveckla din säkerhet i fors !

Nivå 1

Du kan paddla på lätt vatten utan kapell. Om du välter kan du krypa ut ur kanoten utan att bli rädd.

Nivå 2

Du kan paddla i lätt fors klass II. Du använder kapell och om du ofrivilligt välter, tar du dig ut ur kanoten utan att bli rädd.

Nivå 3

Du har tränat på eskimåsväng och klarar den ibland. Om du välter i fors klass II och simmar, så tar du hand om din utrustning och simmar med den till land.

Nivå 4

Du kan eskimåsväng till 99 % (simmar mindre än 1 gång på 50 när du går runt). Du har bra precision i port i fors klass II och klarar att paddla uppför en fors motsvarande Hosjöholmen.

Nivå 5

Du känner dig helt trygg i fors klass III. Du klarar att paddla uppför en större fors, motsvarande Prags slalombana från mitten till toppen.

Hederskodex för slalompaddlare

- Visa respekt för andra som nyttjar vattnet och naturen. Visa hänsyn till fiskare.
- Det syns att du är kanotist även i trafiken med kanot på taket. Kör försiktigt när du letar dig fram till forsar.
- Städa efter dig.
- Tänk på säkerheten. Anpassa utrustningen efter situationen. Övertala aldrig någon att paddla en fors de är rädda för. Hellre ett år senare än en dag för tidigt.
- Använd alltid hjälm och flytväst när du paddlar i fors.
- Fråga inte vad din klubb kan göra för dig - fråga vad du kan göra för din klubb.
- Aldrig skrika och svära under träning, eller slå i portar. Använd din energi till att tänka och paddla bättre.
- Visa uppskattning för arrangörens arbete och hjälp dem.
- Vänd dig till din lagledare eller till domarchefen vid tveksamma domslut. Aldrig direkt till en domare.
- Kom ombytt, hel och ren till prisutdelning - och framför allt – var alltid med på prisutdelningen.



Veta mer om paddling?

www.kanotslalom.se
www.falukanotklubb.se
www.paddling.nu

Börja paddla!

En slalom paddlare kan paddla säkert och med precision på fors, hav och sjö. Därför är slalomkunskaper nyttiga för alla kanotister.

Boken är en handledning till ledare och äldre aktiva som vill lära sig grunderna i slalom paddling.

Att börja med kanotslalom är lätt! Närmaste sjö duger bra och en slalombana med komplett slalomutrustning är billigt!

