



Coachningskonferens Kanotslalom 2015

Del 5 - Grundteknik i kanotslalom

”Dansstegen”

Perfekt teknik är det lägsta antalet drag och rörelser som behövs för att klara en bana så snabbt som möjligt utan islag. Och, bör man lägga till, kunna klara det flera gånger i följd med kontroll.

De drag som behövs är som danssteg med en rytm. De kan övas in på först på slätvatten utan port, sedan i slätvattenport. Därefter kan man öva i port i fors.

En portkombination tvingar fram en väg kanoten måste ta. Portkombinationerna är också ”danssteg” som går att lära in till perfektion och automatisera så att man gör dem utan att tänka. Exempelvis zigzagportar med kontra-svep-svep.

Alla kanotslaloms grundläggande portkombinationer bör först övas in på slätvatten och sedan på långsamt strömmande vatten, innan den aktive har chans att hinna med i snabb fors.

Målet med träning:

- med nybörjare är målet att lära in ”dansstegen” med harmoni. Banläggningen är i början ”ideal”.
- med avancerade är målet att behålla harmonin, trots att portplaceringen hela tiden försöker störa rytmen.

A - Grundteknik

Grundläggande teknik som alla kan lära sig, även i låg ålder. Det fordrar ingen styrka eller optimal kajak.

Slätvattenteknik utan port

1. Sitta rätt
2. Paddla rakt fram

Portteknik – Förstå att det är en kombination av portar

3. Uppströmmare ”Tvådrags”
4. Zigzagportar: Kontra igenom och Kontra-svep-svep
5. S-uppströmmare: Kontra-svep och Svep-svep
6. Spinnport
7. Meranoupströmmare

B - Avancerad teknik i lätt fors klass II

8. Framport i bakvatten

C - Mer avancerad teknik (lättare med en kajak som är anpassad efter vikt)

9. Backsvepsuppströmmare
10. Svepuppströmmare



Bandesign och portkombination

Att tänka på		Egna kommentarer
Planera vad du vill åstadkomma med banläggningen	Är det barn – minimera risk för förvirring. Är de äldre - hur vill du ”lura” dem att köra fel?	
Arbeta med linjeval	Fritt vägval fram till en svår portkombination som tvingar att aktiva tänker. Det fungerar för barn, ungdom och vuxna.	
Anpassa svårighetsnivå på banorna	En bra svårighetsnivå är banor som aktiva inte klarar på första försöken. De klarar banan när de övat och tänkt.	
Lägg banor som premierar teknikutveckling	Längre banor med svåra linjer kräver tanke och inte fysisk kraft.	
En lämplig banlängd är mellan 20 och 30 sekunder.	20-30 sek är tillräckligt långt för att få in flera kombinationer, men tillräckligt kort för att orka paddla i toppfart. Längre banor tröttnar mer. Mängden paddling blir då lägre med sämre kvalitet.	