

Eskimåsväng - Övningar nybörjare

UTAN KAPELL

1. Sitt korrekt i kajaken (fotstöd, knä, rygg)
2. På djupt vatten: kryp på kajaken och sätt dig i (2 ggr)
3. På djupt vatten: stå i kajaken 5 sek
4. Vält och simma lugnt åt sidan (minst 5 ggr)
5. Töm kajaken med en kompis
6. Vält och sitt kvar i kajaken 2-3-4-5 sek
7. Vält och sitt kvar i kajaken 10-15-20 sek

MED KAPELL

1. Välj rätt kapell för kajaken (slalom, T3, T4)
2. Välj rätt mått för midjan (60-65-70-75-80-85-90)
3. På land: sätt kapellet och öva att dra loss
4. I vattnet: vält och dra loss kapellet. Öva minst 5 ggr.
5. Vält och räkna till 2-3-4-5 innan du drar loss kapellet
6. Vält och räkna till 10-15-20 innan du drar loss kapellet

Det är viktigt att man känner sig trygg innan man går vidare.

Obs! Barn under 12 år paddlar utan kapell i bassängen

ROTATION AV KAJAKEN MED KAPELL. Öva både vänster och höger

1. Vid kanten med örat på händerna: rotera kajaken 3 ggr med höft/knä
2. Händerna på kanten med raka armar och ansikte i vattnet: rotera 3 ggr
3. Händerna i ledarens händer: titta neråt hela tiden och rotera 3 ggr
4. Händerna på första steg och kroppen i vattnet: vänd dig upp (4 ggr)
5. Vält med hela kroppen i vattnet: vänd dig upp mot första steg (4 ggr)
6. Vält **1 m** från kanten: gör hundsim och vänd dig upp (3 ggr)
7. Vält **3 m** från kanten: gör hundsim och vänd dig upp (3 ggr)
8. Vält utåt (360) och vänd dig upp mot första steg eller ledarens händer
9. Vält utåt (360) **1 m** från kanten: gör hundsim och vänd dig upp (3 ggr)
10. Vält utåt (360) **3 m** från kanten: gör hundsim och vänd dig upp (3 ggr)