

Kanotslalom - Teknikövningar på slätvatten

Teknikövningar på slätvatten

1. Paddla 1...6 drag i sträck på samma sida
2. Paddla baklänges, med backdrag
3. Backsvep – jämför med backdrag
4. Glida rakt fram på backdrag
5. Svep
6. Paddla och luta
7. Paddla i zigzag på kontring. Kontra kl. 9 och kl. 3.
8. Paddla i en cirkel på ett blad. Med och utan att lyfta bladet ur vattnet
9. Samma som 8 på kryss
10. Väderkvarn – kryss på varje sida
11. 180° (Pivot)sväng på backdrag/kontring med inledande och avslutande sprint

Slätvattenport: teknik att behärska

1. Tvådrags uppströmmare
2. Zigzag med kontring
3. Zigzag med kontra-svep
4. S-uppströmmare, kontra-svep och svep-svep
5. Spinnport
6. Meranouppströmmare
7. Svepuppströmmare
8. Backsvepsuppströmmare
9. Endragsuppströmmare
10. Carving
11. Slajda

Övningar slätvattenport

Basal bana med start uppströms, två uppströmmare och två-tre framportar.

Längd ca 25 sek. Fungerar också i bassäng och ute på stilla eller strömmande vatten.

1. Paddla som vanligt
2. Paddla på så få drag som möjligt
3. Paddla som C1, hela eller delar av banan
4. Häng ytterportarna i vattnet, både i upp och i zigzag.
5. Paddla på tid
6. Paddla baklänges
7. Baklänges på ett blad
8. Träna kontra-svep i zigzagportar
9. Gör svep/backsvepsuppströmmare
10. Lagåk
11. Paddla med händerna
12. Paddla i C1 och C2