

Kapkano	Dansk Kano og Kajak Forbund	Redigeret: 04-04-02
Teknik	Instruktør	Kapitel 9.3

Teknik

Som du har læst tidligere, er det som instruktør vigtigt at huske på, at der ikke findes én teknik, der er den rigtige. Der er mange variationer, hvor det er individuelt hvad der er optimalt for den enkelte. Dette kompendium beskriver de grundlæggende dele af teknikken, som bør indlæres hos roeren til at starte med.

Uanset hvilken disciplin du instruerer i, er det vigtigt, at materialerne er i orden. Hvis dette ikke er tilpasset roeren på en sådan måde, at det er muligt at udføre det ønskede bevægelsesmønster, vil det på forhånd være meget svært for roeren, at honorere instruktørens krav om et bestemt bevægelsesmønster.

På den anden side skal man også vurdere, om det vil være muligt for roeren, med de forudsætninger denne har, at benytte materiellet på en hensigtsmæssig måde. Her tænkes på styrke (padel) og balance (kano).

Hvor skal man starte og slutte? Uanset om man er instruktør eller roer må man nødvendigvis have interesse i at:

1. Undgå skader

- Over vand: få et hensigtsmæssigt bevægelsesmønster
- I vandet: opnå størst mulig udnyttelse af arbejdsindsats/nyttelvirkning

Som udgangspunkt for padlens bevægelse i vandet, bør man tilstræbe, at bladet er så lodret som muligt gennem hele tagets længde, for at få størst mulig udnyttelse af kraftindsatsen. Det er givet at roerens ressourcer ikke vil være fuldt udnyttet, hvis bladet kun er i vandet, når det står lodret, så her må man gå på kompromis for at få en længere taglængde.

Teknikken man benytter i taget kan deles op i fire faser:

- Fase 1: Isætningen
- Fase 2: Trækfasen
- Fase 3: Afviklingen
- Fase 4: Fremføringen

Fase 1: Isætningen af padlen (Fig. 9.3.01-02)

For at få et langt tag, og bruge så mange og store muskler som muligt, udføres isætningen således:

- Overkroppen er vredet, med hoften som omdrejningspunkt, og lænet fremover.
- Trækarmen er strakt frem, næsten vandret.
- Trykarmen er bøjet i ca. 120 grader, med hånden lidt over hovedhøjde.
- Overkrop og hofte er flyttet lidt frem over bageste knæ. Skuldre er samtidig forskudt lidt ud over padlen, mens hoften er forskudt til den modsatte side som kompensation.
- Padlen peger fremad, bladet er vinkelret ud fra rælingen, tæt på kanoen.

Kapkano	Dansk Kano og Kajak Forbund	Redigeret: 04-04-02
Teknik	Instruktør	Kapitel 9.3

- Når spidsen af bladet er sat ned i vandet, begynder man at trække padlen tilbage. Hele bladets højde trykkes hurtigt ned i vandet.
- Det er vigtigt at man flytter kroppens vægt frem og ud på padlen og ikke på det forreste ben.



Fig. 9.3.01



Fig. 9.3.02

Fase 2: Trækfasen (fig. 9.3.03-04)

Man skal overføre så meget kraft som muligt i den første halvdel af taget. Dette gøres primært ved at bruge rygmusklerne.

- Trykarmen strækkes fremad, i den første del af taget.
- Overkroppen vrides tilbage til normal position, gennem hele taget.
- Ryggen og skuldrene trækkes tilbage og opad i en jævn bevægelse, gennem hele taget.
- Med det bageste ben trækkes hoften, og dermed overkroppen, tilbage. Det sker i de første to tredjedele af taget. Man skal ikke sparke/trykke med det forreste ben.
- Samtidig med at overkroppen rejses, bevæges skuldre og hofte tilbage ind til kanoens centrumlinie.
- Trykhånden føres lidt ind over rælingen, og padlen vrides så bladet peger væk fra kanoen, i den sidste tiendedel af taget. Hvor meget padlen skal vrides afgøres af, hvor meget der skal styres.
- Trækarmen skal holdes strakt hele tagets længde.
- Trækket afsluttes, lige før trækhånden er ud for hoften.



Fig. 9.3.03



Fig. 9.3.04

Fase 3: Afviklingen (Fig. 9.3.05-06)

Under afviklingen styrer man og tager padlen op af vandet. Den skal foregå lige før og ud for hoften.

Kapkano	Dansk Kano og Kajak Forbund	Redigeret: 04-04-02
Teknik	Instruktør	Kapitel 9.3

- Padlen vrides til ca. 45 grader i forhold til rælingen.
- Trykarmen føres ind over kanoen og nedad i en roterende bevægelse.
- Trækarmen bøjes og løfter padlen op og lidt frem, så bladets yderkant skærer skråt fremad og ud af vandet.

Når afviklingen er afsluttet, ligger man oprejst, med en nærmest lodret linie fra det bageste knæ, op gennem hoften til skuldrene.



Fig. 9.3.05



Fig. 9.3.06

Fase 4: Fremføringen (Fig. 9.3.07-08)

- Padlen holdes vredet, så den føres frem med yderkanten først.
- Overkroppen vrides og bevæges fremad/nedad, trækskulderen mere end trykskulderen.
- Trækarmen strækkes.
- Trykarmen bøjes, trykhånden løftes og føres ud over rælingen, så padlen ender med at være lodret set forfra.
- Hoftene flyttes frem over det bageste knæ.
- Padlen vrides tilbage, så bladet ender med at være vinkelret ud fra rælingen.
- Fremføringen afsluttes, så man er klar til næste isætning.



Fig. 9.3.07



Fig. 9.3.08

Starter (Fig. 9.3.09-10)

For at accelerere kanoen hurtigt, starter man i et "lavere gear". Man fører ikke padlen helt frem, og tager den op lidt før, dvs. man afkorter taget til 60-80%, men kun i de første 3-6 tag af starten. Dette gøres med en tilsvarende hurtigere frekvens.

Kapkano	Dansk Kano og Kajak Forbund	Redigeret: 04-04-02
Teknik	Instruktør	Kapitel 9.3

Eventuelt kan man holde lidt lavere på skaftet med trækenden. Efter disse få tag ændrer man glidende teknikken til den normale.

Det er vigtigt, at starten udføres kraftbetonet, og kanoen vil bevæge sig uroligt i disse første tag.



Fig. 9.3.09



Fig. 9.3.10