

Teknikens Grunder: Introduktion

Teknik – något för alla!

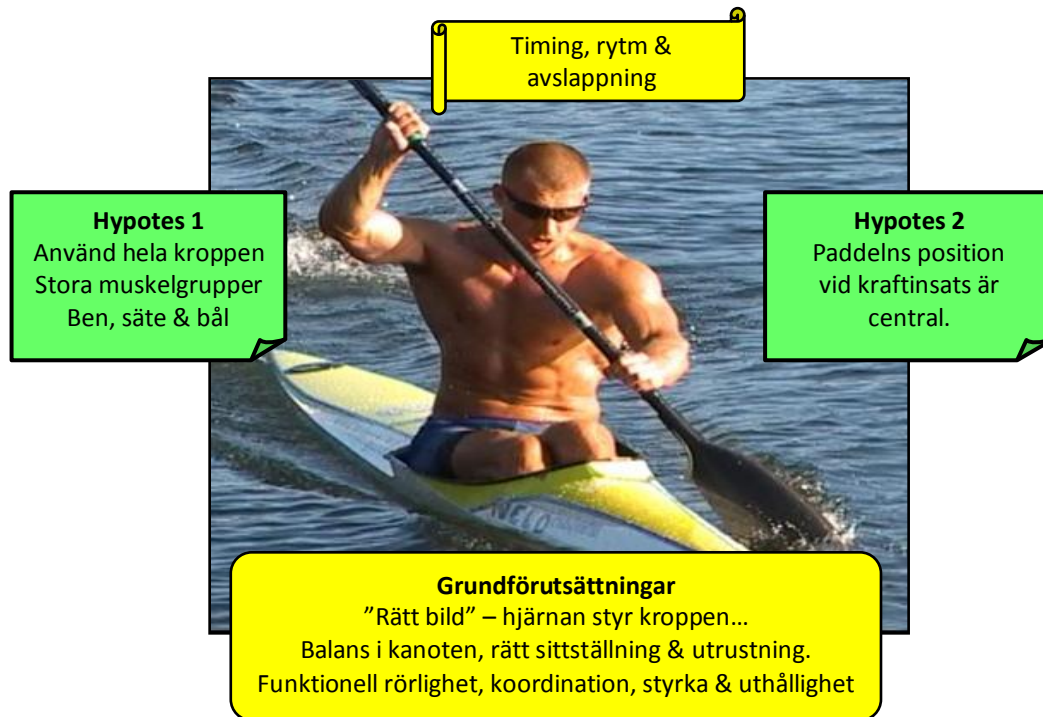
Oavsett ambitionsnivå är en effektiv teknik en god investering. Siktat du mot världstoppen är tekniken en självklar ingrediens för att lyckas. Vill du kapa några minuter på ett motionslopp kommer tekniken vara en avgörande faktor. Paddlar du på havet kan en bra teknik vara en säkerhetsinvestering om du måste bogsera din paddelkompis, snabbt korsa en farled eller om du tvingas paddla i kraftig motvind. Men framförallt bidrar en god teknik till att förgylla din paddling. Att känna "flytet" när du glider fram är obetalbart!

Vad är teknik?

För oss handlar teknik om effektivitet d v s strävan att skapa högsta möjliga paddelfart på en given kraftinsats. Ett praktiskt exempel är när två likvärdiga kanotister både vad gäller storlek, fysik och materiel paddlar olika fort vid samma energiinsats. Vad är det som avgör denna skillnad i fart? Hur använder den snabbare kanotisten sin kropp och sitt material? Ja, då börjar vi komma in i teknikens spännande värld...

Stil kontra teknik

Stil å ena sidan och *teknik* å andra är två helt skilda saker i våra ögon. För oss är teknik de grundbultar som är generella för en effektiv paddling. Hur varje individ sedan löser uppgiften utifrån dessa grundbultar utgör stilen. Vår syn på teknik utgörs alltså av ramar vilket både öppnar upp för individuella avvikelser utifrån fysiska förutsättningar samt en möjlighet att hela tiden söka nya vägar för en ännu mer effektiv paddling.



Två nycklar till en effektiv teknik

1. Engagera hela kroppen – Ger energi och uthållighet!

Desto fler och större muskelgrupper som kan engageras ju mer kraft kan utvinas både maximalt och över tid.

2. Paddelns position vid kraftinsats är central – Rikta din kraft rätt!

För att få fäste i vattnet och en så framåtriktad kraft som möjligt under drivfasen ska man sträva efter att paddelns vinkel i förhållande till vattnet är "positiv" vid isättet och sedan vertikal under hela drivfasen, d v s då kraftöverföringen sker. På bilden nedan symboliserar triangelns area paddelns optimala läge, från positiv till neutral vinkel i förhållande till vattnet.



Grundförutsättningar

Skapa rätt bild - Hjärnan styr kroppen!

Att själv kunna skapa "rätt" bild eller känsla av hur paddelrörelsen ska utföras är en förutsättning för att kunna paddla tekniskt rätt.

Balans

Att ha en god balans är en nyckelfaktor för att kunna paddla avslappnat och tekniskt rätt.

Anpassad utrustning

Kajak och paddel måste vara anpassad till kanotistens fysiska förutsättningar och färdigheter.

Sittställning – Viktigt för kraftöverföring!

Sittställningen är avgörande för hur mycket kraft man kan skapa från ben, höft och bål.

Styrka, koordination, rörlighet och uthållighet

Att paddla tekniskt rätt är fysiskt krävande och ställer höga krav på såväl styrka och kondition som på rörlighet och koordination.

Rytm, timing & avslappning

Kronan på verket i en effektiv paddling!

Tre paddelfaser - Isätt, Driv och Glid

Isättsfas

Här positioneras kropp och paddel för att skapa maximala förutsättningar inför kraftöverföringen som sker under drivfasen.

Drivfas

Den framåt drivande fasen då all kraftöverföringen sker och kanotistens muskelenergi omsätts till fart på kanoten.

Glidfas

En mikropaus där kanoten får utrymme att glida och kanotisten kan slappna av och ladda för nästa drag.



ISÄTT



DRIV



GLID

Teknikens Grunder: Isätt

Genom att positionera kropp och paddel för optimal kraftöverföring skapar du goda förutsättningar för en effektiv drivfas. Två nyckelord för isättet utgörs av *fäste* och *stabilitet*, fäste med paddeln i vattnet och stabilitet i kajaken, redo att driva fram kajaken!

Kroppen

För att utnyttja hela kroppen, och framförallt de stora muskelgrupperna, krävs det att du positionerar kroppen rätt inför kommande paddeltag. Vid isätt på högersida ska höger höft vara framåtpressad och därmed kommer även högerbenet att vara böjt. Höger fot vilar mot fotstödet. Tillsammans med höften ska även bålen och överkropp vara roterad så att höger axel och arm sträcks fram. Nu är "bågen spänd" och redo att avfyra med start från foten mot fotstödet. Detta läge kräver balans, rörlighet och avslappning för att vara optimal. Händernas position är avgörande för vilken vinkel paddeln får i vattnet, sträva därför mot att alltid paddla med händerna framför kroppen.

Paddeln

För att möjliggöra en optimal kraftöverföring ska paddeln sättas i långt fram. Vid isättet ska paddeln sättas i "snett framåt", i linje med paddelskaftet. Då skapas möjlighet för ett kanongrepp i vattnet vilket även ger en bra stabilitet!



Bildtext: Kroppen: vänster höft är framåtpressad och därmed är även vänster ben böjt och högerbenet sträckt. Bål och rygg har följt med höftens arbete och roterat fram, axel och arm sträcks fram mot isätts-sidan. Vänster arm är sträckt och höger arm är positionerad så att båda händerna är framför kroppen. När paddelbladet greppar i vattnet avfyra bågen med tryck mot fotstödet! Paddel: sätts i långt fram och "snett framåt nedåt" i linje med paddelskaftet, i pilens riktning.

Övningar – Isätt

Paddla endast framför sittbrunnen: Det är lätt att dra åt sig armen innan paddeln har nått vattnet. Denna övning syftar till att verkligen få i paddeln i vattnet långt fram och påminna kroppen om att det är här paddeln ska i!

Isättsfokus: Paddla "vanligt" men fokusera endast på isättet och låt kroppen sköta resten automatiskt! Prova att distinkt sätta i paddeln "snett framåt nedåt" och känn vilken skön stabilitet du får när paddeln fäster i vattnet. Testa även att bara låta paddeln "falla" ner i vattnet, slappna av och låt paddeln göra jobbet!

Teknikens Grunder: Drivfasen

Smaka på ordet *Driv*. Visst uttalas det gärna kraftfullt. Prova sedan att lägga på några fler i:n så blir det ett kraftfullt och utdraget *Drriiv*. Ungefär så vill vi likna denna fas där ett rytmiskt och välsynkroniserat helkroppsarbete driver fram kajaken mot nya mål!



När paddelbladet fått fäste i vattnet påbörjas drivfasen med hjälp av bentryck mot fotstödet. Under tiden benet sträcks sker en gradvis rotation i höften som fortplantas genom bål och överkropp och ger ett rörelseutslag i armen. Isättsarmen hålls rak tills bensträckningen och rotationsfasen är genomförd. När benet är sträckt är den maximala kraften slut och paddeltaget avslutas. Wingpaddeln kommer automatiskt att söka sig något utåt under paddeltaget – låt detta ske och fokusera på ben-, höft- och bålarbetet.

Drivfasen innebär ett helkroppsarbete där isätts- & luftsidan arbetar synkroniserat i en och samma rörelse. Medan höft och bål roterar bakåt på isättsidan roterar den samtidigt framåt på luftsidan. Luftarmens position är något individuell men en riktlinje är att kunna se lufthanden framför sig ungefär i pannhöjd, att armbågen är i axelhöjd, axeln avslappnad och vinkeln i armbågsleden är ca 100-120 grader. Gör man rätt i drivfasen går benrörelse, rotation, vatten- & lufthand samt paddel lika fort och paddelskaftet behålls parallellt med kroppens framsida. En känsla av spänning eller tryck i magen är då vanligt förekommande.

Träna drivfasen både på land och vattnet med följande 4 övningar:

Paddeltag på land: Fokusera på att koppla om kraften från benet via höft, bål och rygg ut i paddeln med armarna i fast position genom hela rörelsen.



”Hantel” övning: Starta med att böja benet och rotera överkroppen, fatta redskapet koppla samman ben & bål, tryck drivbenet rakt medan det andra böjs samtidigt som överkroppen roterar med. Vikten lyfts lätt från marken & kraften kommer från ben, höft, bål & rygg – stora & starka muskelgrupper.



Paddla med tummen över skaftet: Enkel och bra helhetsövning som syftar till att synkronisera paddelrörelsen och hitta en fin rörelsebana för luftarmen.



Paddling på en sida: Syftar till att hitta fäste i vattnet med paddeln och synkronisera hela kroppen i paddelrörelsen, timing! Gör du rätt får du direkt feedback genom att kajaken går rakt.



Teknikens Grunder: Glidfasen

Det har blivit dags för den sista pusselbiten för att fullborda paddeltaget, *glidfasen*. Varje fas har såklart sin charm men under glidfasen får kanotisten verkligen valuta för det jobb som gjorts under isätts- och drivfasen. Här dukas en möjlighet upp till, om än relativt kort, ren njutning utan att ens behöva anstränga sig nämnvärt.

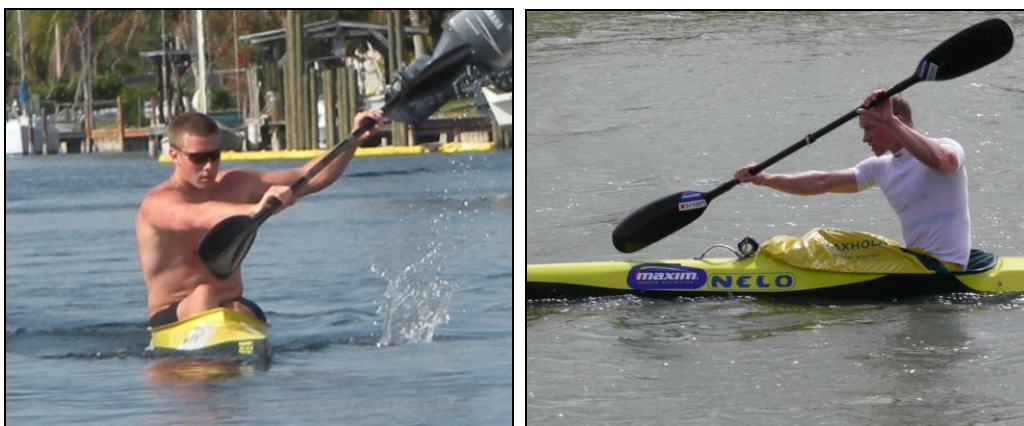
I glidfasen får kanotisten en kort möjlighet till återhämtning och förberedelse för att ladda inför nästa paddeltag. Känslan att sträva efter är *fart & rytm* men framför allt *avslappning*. En nyckel för att möjliggöra avslappning är för många att hålla paddeln med ett avslappnat grepp. Ett vanligt fel är nämligen att kanotisten gärna håller hårt om paddelskaftet och därmed även fortplantar en spänning i övriga kroppsdelar. Balansen är en annan nyckel för att kunna slappna av under glidfasen såväl som för hela paddelrörelsen. En fullgod balans krävs för att obehindrat kunna glida på varje paddeltag, att avslappnat och rytmiskt kunna positionera kroppen inför kommande isättsfas.

Glidfasen inleds då paddeln lyfts efter ett paddeltag. Ena benet har sträckts ut och det andra böjts, höften och överkroppen har roterat klart under drivfasen. Ben, bål och överkropp är alltså redo för nästa paddeltag på andra sidan och får nu en mikropaus för återhämtning. Luftarmen, som under drivfasen varit låst sträcks nu ut helt rak. Vattenarmen, som under drivfasen varit sträckt lyfts tills handen är i pannhöjd något framför kroppen och armbågsleden böjd ca 100 grader. Nu är båda armarna positionerade för att effektivt kunna sätta i paddeln långt fram för ett nytt paddeltag.

Vi använder oss här av en relativt detaljerad beskrivning med bl.a. angivet hur många grader böjningen i armbågsleden bör vara. Vi vill poängtera att vi förordar att hålla sig till ramarna i grundtekniken och att det finns olika sätt att lösa det på. Detaljerna ska ses som ett hjälpmedel för att kunna förstå ramarna. Under glidfasen ska armarna positionera paddeln så att ett isätt långt fram möjliggörs och att paddeln sedan ska kunna hålla en gynnsam vinkel under drivfasen.

Träna på glidfasen med ryss!

Rysspaddling: En riktig klassiker där alla tre faser i paddelrörelsen slipas men som stannar upp och verkligen poängterar glidfasen. Utförandet går helt enkelt till som så att kanotisten tar ett paddeltag och sedan glider extra långt innan paddeln återigen sätts ner i vattnet och påbörjar nästa tag. Denna övning är dessutom en bra balansövning och även en bra övning att träna balans och timing i besättningspaddling. Allt eftersom kanotisten blir säkrare kan mer kraft läggas i paddeltaget och stegvis ökas tills maximal kraft läggs i varje paddeltag. Längden på glidfasen under rysspaddling kan självklart varieras men ca 2 sekunder brukar vara en bra rytm. Rysspaddling är även en övning som ger kanotisten möjlighet att tänka igenom kommande paddeltag och under varje tag sträva efter att hitta timing i kraftinsatsen.



Bildtext: Glidfasen ger kanotisten möjlighet till en kort, men viktig, stund av återhämtning samt till att ladda inför kommande isättsfas. Benet är sträckt respektive böjt, höft och överkropp roterad och armarna positionerar paddeln för ett isätt långt fram nära kajaken. Notera gärna även att paddeln hålls i ett avslappnat ledigt grepp. Ut och gliid...