



Paddeltips

Paddelerfarenhet, har du paddlat tidigare?

Inga oerfarna paddlare i ranka kajaker!

Vi hänvisar då till prova-på-paddling eller våra kurser.

Alla glasfiberkajaker är ömtåliga och tål inte grundstötning eller landstigning. Det gäller speciellt motionskajakerna!

Kanadensare

Den som sitter bak bör ha en längre paddel än den som sitter fram.

Om båda paddlar likvärdigt går kanoten rakt fram och man behöver (nästan) inte styra alls.

Den som sitter fram är enbart motor och bestämmer paddeltakten. Hen tar ett paddel tag, samt vilar några sekunder före nästa drag.

Den som sitter bak tar ett paddeltag i TAKT med den som sitter fram, men avslutar vid behov med ett styrtag när den främre vilar före sitt nästa drag. Styrdraget innebär att man vrider paddeln till roderläge för att kompensera avdrift.



SUP

Börja gärna från bryggan sittande. Använd avsedd SUP paddel. Bladet på paddeln skall vara vinklat bakåt.

Ställ dig sedan upp, med fötterna bredbent (ca 30 cm mellan fötterna, eller vad som känns bekvämt) och bredvid varandra, (Se Bild)

Du måste växla sida som du paddlar på för att kunna styra.





Paddeltips

Kajak – Enmans (K1)

Paddeln du har är vriden och (Right – Höger vriden). Håll i med höger hand, Paddeln skall kunna snurra/vridas i din vänstra hand.

Fotbräda och sits skall justeras (på land) så att du kan ha lätt böjda ben. Det finns antingen en styrpinne eller pedaler som du styr med genom att föra pinnen eller trycka på pedalen i den riktning du vill åka.

Paddelteknik se nästa blad



Kajak – tvåmans (K2)

Samma princip som när du paddlar K1, men den som sitter fram bestämmer takt och den bakre paddlar i samma takt, följer den som sitter fram. Ofta har roder och därmed styr kanoten.



Lycka till – Och ha en härlig kanottur

Grundläggande paddelteknik för kajak och surfski



Paddeltips

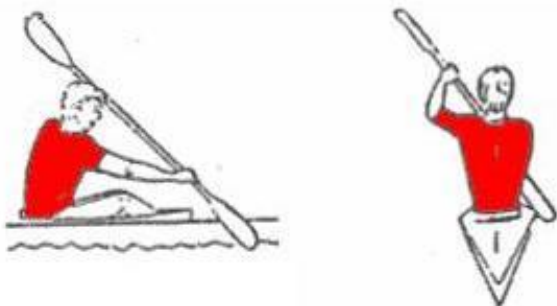


Ett paddeltag kan delas in i tre faser:

Isättning	Driv	Glid
	<ul style="list-style-type: none">• Drag• avslut	

Isättning

- Sträva efter att sätta i paddeln så långt fram som möjligt, framför ditt fotstöd och sätt i paddeln nära din kanot. Sträck på isättningsarmen, vrid överkroppen, öppna handen något, böj benet på isättningsidan - så att du når max fram.



- Bladets/skaftets vinkel vid isättningen av paddeln i vattnet skall vara ca 48 - 53 grader sett från sidan ("positiv" vertikal lutning).

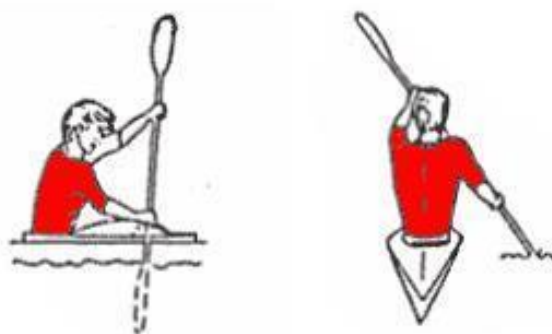
- Bladet i sidled skall vara helt tväreställt (dvs. vinkelrät 90 grader mot färdriktningen) och ej öppet eller stängt.

- Den övre handen skall vara mellan axeln och ovasidan av huvudet.

- Kroppsställningen skall vara lätt framåtlutad med axlarna framför höfterna.

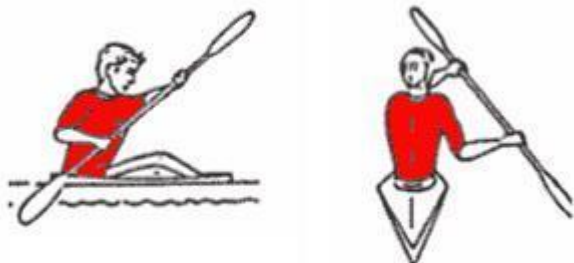
Driv - drag

- Försök håll bladet/skaftet i en "positiv" och "vertikal" neutral position så länge som möjligt.
- Behåll vinkeln på den övre armen utan att trycka, men bibehåll ett tryck nedåt på skaftet.
 - Känn att paddeltaget börjar med frånskjut av benet från fotplattan, vridning av midja, mage och rygg med fortsatt raka armar.



Paddeltips

Driv - avslut



- Den nedre handen/draghandsken ska ej dras förbi höften.
- Avsluta paddeltaget i vattnet framför höften.
 - Bladets/skaftets vinkeln skall vara "neutralt" vertikalt då du lyfter upp det. Blade/skaftet vinkel får aldrig vara bakåtlutat "negativt" vertikalt, för då skapar du vatten och kraften blir nedåtriktad istället för framåtriktad.
 - Då bladet lämnar vattnet skall det fortfarande var tvärställt (dvs. vinkelrätt mot färdriktningen), detta sker en bit ut i sidled från din kanot med fortsatt relativt raka armar.

Glid

- Den tidigare draghandsken ska nu snabbt upp i huvudhöjd.
- Nu sker en liten paus för att låta kajaken glida, en liten "microvila" samt möjlighet till förberedelse för nästa paddeltag.
- Den övre armens armbåge skall aldrig upp över axelhöjd.
- Den övre handen skall nu passera framför ansiktet och stanna mellan axeln och ovansidan av huvudet.

Isättning

Samma som beskrivits ovan, om igen ;-)

