

Rollbeskrivning

Rollar

Den tävlande genomför och bedöms i valfritt antal rollar. Domare tilldelar poäng utifrån utförande och sammanräkning av tilldelade poäng ger en resultatlista och segrare.

Det är inte tillåtet att någon gång greppa runt änden på paddeln.

Följande manövrar med tillhörande beskrivning ingår i tävling i roll;

- **1) Vricka på rygg**

(Side sculling)

[Innaqatsineq](#) — "ligga på ryggen"

Genomförs som ett högt stöd (handflatorna uppåt). För att visa full kontroll på kajaken vill domarna se de tävlande hålla kajakens däck i rät vinkel till vattenytan. (Normalt vill man ha kajaken så upprätt som möjligt genom att svanka med ryggen.)

Två poäng per sida.

Historik/Syfte: *Viloläge, undvika kapsejsning, rollträning.*

[Video](#) [Artikel](#)

- **2) Vricka på mage**

(Chest sculling)

[Palluussineq](#) — "ligga på mage"

Genomförs som ett lågt stöd med normalt paddelgrepp. Du kan hålla huvudet under vattnet under manövern (vilket är lättare än att ha det ovanför ytan). Kajaken ska vinklas till minst vinkelrät mot vattenytan för att visa kontroll.

Två poäng per sida.

Historik/Syfte: *Användes för att förhindra kapsejsning om man drogs eller knuffades med kroppen vriden åt ena sidan (som när man fiskade).*

[Bild](#)

- **3) Standard Grönlandsroll (Standardroll)**

(Standard Greenland roll, Sweep roll, Pawlatta roll, Layback roll)

[Kinnguffik paarlallugu/nerfallaallugu](#) — "komma upp på andra sidan, på sin rygg"

Starta med att luta dig över fördäck, avsluta på rygg över akterdäck och återgå till startposition. Det är en roll med högt stöd (handflatorna upp) men det är tillåtet att även avsluta med ett kompletterande lågt stöd (efter det höga) för ökad stabilitet.

Två poäng per sida.

Historik/Syfte: *Användbar i många lägen. Ytterst lite belastning på kroppen men ändå mycket kraftfull.*

[Video](#)

- **4) Standardroll med paddeln i armvecket**

(Rolling with paddle held in crook of elbow)

[Pakassumillugu/unermillugu](#) — "(hålla paddeln) i armvecket"

Den inre handen håller paddeln som en standardroll och den yttre "handen" håller paddeln fastklämd i armvecket. Rolla som en standardroll och avsluta i startposition.

Tre poäng per sida.

Historik/Syfte: Att rolla upp med något i handen, eller med en skadad hand eller intrasslad i en lina.

[Bild av startposition](#) [Bild av svepet](#)

- **5) Stormroll**

(Storm roll)

[Siukkut pallortillugu/masikkut](#) — "framåtböjd, vid masik"

Starta framåtböjd, avsluta framåtböjd. (Lågt stöd, handflatorna nedåt.) Den inre handen är i kontakt med skrovet under hela rollen, den används ofta till att trycka med då man vänder kajaken. Det förekommer ett missförstånd att denna roll måste genomföras då paddeln hålls med normalgrepp (inte i ena änden). Som i alla roller får man hålla händerna förskjutna hur mycket - eller lite - man vill.

Tre poäng per sida.

Historik/Syfte: Utmärkt roll i vind och vågor då man kommer upp i en mycket stabil position.

[Bild på avslutsposition](#) [Artikel](#)

- **6) Roll med svep från aktern till fören**

(Reverse sweep roll)

[Kingumut naatillugu](#) — "(hålla paddeln) peka/nudda aktern".

Starta med paddeln pekande bakåt längs relingen. Svep paddeln från aktern till fören i ett lågt stöd, avsluta med kroppen över fördäck.

Tre poäng per sida.

Historik/Syfte: En mycket populär roll i Grönland. I denna rollen kommer det in ganska lite vatten i kajaken även om kapellet/tuiliq inte sitter fast ordentligt.

[Video](#) [Artikel](#)

- **7) Ryggradsroll**

(Spine roll)

[Aariamillugu](#) — "nudda området mellan skulderbladen"

Starta med paddeln bakom ryggen, längs ryggraden och låt den sticka upp över huvudet (eller axeln). Luta dig över fördäck, rolla och avsluta liggande på akterdäck. Återgå till startposition med paddeln kvar längs ryggraden. Den nedre handen hålls med handflatan utåt, den övre med handflatan innåt.

Tre poäng per sida.

Historik/Syfte: Startpositionen användes för att använda paddeln som ett segel i stark medvind. Att hålla balansen i denna position är inte så lätt, därav uppkomsten av denna roll. (källa: Pavia Lumholt).

- **8) Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom ryggen**

(Paddle held behind back)

[Kingup apummaatigut](#) — "(hålla paddeln) vid den aktre relingen."

Starta med paddeln bakom ryggen pekande bakåt längs relingen. Avsluta med paddeln fortfarande bakom ryggen pekande snett framåt med kroppen över fördäck. Det är tillåtet att vricka för att komma upp den sista biten (normalt ganska ovanligt). Du behöver inte återgå till startposition.

Tre poäng per sida.

Historik/Syfte: Kan vara användbart om man kapsejsar med paddeln fastsatt bakom

sittbrunnen som en utriggare.(Ovanligt om kajaken inte har traditionella spännbara läderremmar på däck.) (Källa: Pavia Lumholt).

[Video](#)

- **9) Standardroll med paddeln bakom nacken**

(Standard roll with paddle behind neck)

[Siukkut tunusummillugu](#) — "framåt, nudda nacken"

En variation av roll nummer 3 "Standard Grönlandsroll".

Paddeln hålls med vanligt grepp, var som helst längs paddelskaftet och bladen (aldrig runt änden). Efter utförd roll, återgå till startposition med paddeln fortfarande bakom huvudet.

Fyra poäng per sida.

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet.*

Bilder: [Startposition](#) [Avslutning](#) [Återgång till startposition](#)

- **10) Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom nacken**

(Reverse sweep roll with paddle behind neck)

[Kingukkut tunusummillugu](#) — "baklänges, nudda nacken"

En variant av roll nummer 6 "Roll med svep från aktern till fören". Du behöver inte återgå till startposition.

Fyra poäng per sida

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet.*

- **11) Standardroll med paddeln mot axeln**

(Armpit roll, Shotgun roll)

[Paatip kallua tuerumillugu illuinnarmik](#) — "använd bara en arm, med paddeln mot axeln"

Starta rollen med spetsen på paddeln tryckt mot bröstet nära din armhåla (inte under armhålan) Som i Standardrollen sveps paddeln från fören utåt med handflatan uppåt men bara med en arm. Detta är en mycket kraftfull roll då hela paddelns längd utnyttjas till lyftkraft. Behåll paddeln vid "armhålan" tills du sitter upp med god balans.

Tre poäng per sida.

Historik/Syfte: *Att ta sig upp med något i handen, med en hand skadad eller intrasslad i en lina.*

[Video](#) [Bild](#) [Startposition](#)

- **12) Lodrät/Vertikal vrickningsroll**

(Vertical sculling roll)

[Qiperuussineq/paatit ammorluinnag](#) — "vrickning med paddeln lodrätt"

Håll paddeln utsträckt som i ett lågt stöd, vinkla ner paddeln lodrätt i vattnet, handflatorna mot kajaken. Det är även godkänt att hålla handflatorna ut från kajaken, det anses som lite svårare. Kapsejsa mot paddeln och vricka med paddeln fortfarande lodrätt i vattnet. Du måste vricka med paddelbladen parallellt mot

köllinjen som i en sidoförflyttning. Avsluta med kroppen över fördäcket. Det är inte tillåtet att låta paddeln skifta till ett mer horisontalt läge under vattnet, domaren kan då dra av poäng eller underkänna manövern. Notera att denna manöver inte är en hel roll då du går ner och kommer upp på samma sida. (En full roll blir enklare då man kan utnyttja rotationen från kapsejsningen.)

Fyra poäng per sida.

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet*

[Video](#) [Artikel](#)

- **13) Vrickningsroll med paddeln på fördäck**

(Sculling roll with paddle held horizontally on the foredeck)

[Masikkut aalatsineq](#) — "svepa paddeln vid masik"

Paddeln ska hela tiden ha kontakt med och vara vinkelrätt mot fördäcket. Om du låter paddeln "gå före" i rollen (som i stormrollen), "efter" eller trycker ner på paddeln vid avslut (eng. pry) kan domaren dra av poäng eller underkänna manövern.

I alla roller där man vrickar paddeln för att ta sig runt kräver vissa domare att man ska vricka minst tre eller fler gånger, detta för att skilja manövern från en variant av Stormrollen.

Fyra poäng per sida

Historik/Syfte: *Troligen trasslat in sig eller kapsejsat med paddeln under däckslinorna på fördäck.*

- **14) Vrickningsroll med paddeln över Isserfik (ryggstöd/akterdäck)**

(Sculling roll with paddle held horizontally on Isserfik (deck beam at your back))

[Isserfikkut aalatsineq](#) — "svepa paddeln vid Isserfik"

Paddeln ska vara i kontakt med akterdäcket hela varvet runt. Om du låter paddeln "gå före" eller "efter" kajaken kan domaren dra av poäng eller underkänna manövern.

Fem poäng per sida

Historik/Syfte: *Lades till vid Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005.*

- **15) Stormroll med korsade armar**

(Rolling with the arms crossed)

[Tallit paarlatsillugit paateqarluni/masikkut](#) — "håll paddeln med korsade armar, vid masik"

En variant av roll nummer fem "Stormroll". Starta som en Stormroll men med korsade armar, det är godkänt med bakre hand över eller under främre hand. Efter avslutad roll bör du lyfta paddeln för att visa dina korsade armar.

Fem poäng per sida.

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet.*

[Video](#) [Bild av startposition](#) [Artikel](#)

- **16) Vrickningsroll med paddeln under kajaken**

(Sculling roll with paddle held under the kayak)

[Qaannap ataatigut ipilaarlugu](#) — "rotera (paddeln) under kajaken"

Paddeln ska vara i kontakt med kölen hela varvet runt. Om du låter paddeln "gå före" eller "efter" kajaken kan domaren dra av poäng eller underkänna manövern.

Fem poäng per sida

Historik/Syfte: *Trasslat in sig, utveckling av färdighet.* David Crantz skrev 1767 att denna roll kunde användas om man tappat paddeln när man kapsejsat men såg den flyta bredvid kajaken ovanför sig.

[Video](#) [Bild av startposition](#) [Artikel](#)

- **17) Hastighetsroll - Stormroll**
(*Quick succession of storm rolls*)
[Pallortillugu assakaaneq](#) — "rolla framåt, runt runt"
Gör så många Stormrollar som möjligt på 10 sekunder. För att få tre poäng ska du hinna med tre rollar, färre rollar än tre ger inga poäng. En poäng per roll - fyra rollar ger fyra poäng etc.
Tre+ poäng per sida
Historik/Syfte: *Utveckling av färdighet*
- **18) Hastighetsroll - Standardroll**
(*Quick succession of standard rolls*)
[Nerfallarlugu assakaaneq](#) — "rolla, ligga på sin rygg, runt runt"
Gör så många Standardrollar som möjligt på 10 sekunder. För att få tre poäng ska du hinna med tre rollar, färre rollar än tre ger inga poäng. En poäng per roll - fyra rollar ger fyra poäng etc.
Tre+ poäng per sida
Historik/Syfte: *Utveckling av färdighet*
- **19) Standardroll med avataq (jaktflöte)**
(*Roll with hunting float*)
[Avataq isserfiup taqqaanut qaannap sinarsuanut qilerullugu](#) — "med en avataq fastsatt i däckslinas vid isserfik (omedelbart bakom sittbrunnen) vid sidan av kajaken")
Om du kapsejsar till vänster fästs avataq på höger sida om kajaken, och vice versa.
Avataq fästs tigt med en lina (ofta med hjälp av en karbinhake) direkt bakom sittbrunnen och kan även fästas med en andra lina längre akterut så att den flyter vid sidan av kajaken bakom sittbrunnen. När avataq sitter på plats utförs en Standardroll.
Avataq kommer att motverka rollen kraftigt och testar din teknik och balans.
Fem poäng per sida
Historik/Syfte: *Fara vid jakt, att kapsejsa med full jaktutrustning monterad på kajaken.*
- **20) Norsaqroll från för till för**
(*Throwing stick, start tucked forward, finish tucked forward*)
[Norsamik masikkut](#) — "med en norsaq vid masik"
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Sex poäng per sida
Historik/Syfte: *Att ta sig upp utan paddel*
[Video](#)
- **21) Norsaqroll från akter till för**
(*Throwing stick, sweep from stern to bow, finish tucked forward*)
[Norsamik kingukkut](#) — "med en norsaq, starta akter"
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Sex poäng per sida
Historik/Syfte: *Att ta sig upp utan paddel*
[Bild av startposition](#)

- **22) Norsaqroll från för till akter**
(*Throwing stick, start tucked forward, finish leaning aft*)
[Norsamik nerfallaallugu](#) — "med en norsaq, ligga på sin rygg"
Detta är en roll med högt stöd – handen med norsaq hålls med handflatan uppåt. Rollen är mycket lik roll nummer 11 "roll med paddeln mot axeln". Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.
Sex poäng per sida
Historik/Syfte: Att ta sig upp utan paddel
- **23) Handroll från för till för**
(*Hand roll, start tucked forward, finish tucked forward*)
[Assammik masikkut](#) — "använd din hand, vid masik"
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Sju poäng per sida
Historik/Syfte: Att ta sig upp utan paddel eller norsaq.
- **24) Handroll från akter till för**
(*Hand roll, sweep from stern to bow, finish tucked forward*)
[Assammik kingukkut](#) — "använd din hand, starta akter"
Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Sju poäng per sida
Historik/Syfte: Att ta sig upp utan paddel eller norsaq
- **25) Handroll från för till akter**
(*Hand roll, start tucked forward, finish leaning aft*)
[Assammik nerfallaallugu](#) — "använd din hand, ligga på rygg"
Detta är en roll med högt stöd. Handen som sveper hålls med handflatan upp. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.
Sju poäng per sida
Historik/Syfte: Att ta sig upp utan paddel eller norsaq
- **26) Knuten näve från för till för**
(*Hand roll with a clenched fist, start tucked forward, finish tucked forward*)
Assak peqillugu masikkut /Qilerlugu/poorlugu — "slut näven, (knyt den, bind den) vid masik"
Du håller en pingisboll i handen för att bevisa att den är stängd genom hela rollen. Håll din fria hand mot relingen under rollen.
Åtta poäng per sida
Historik/Syfte: Lades till på Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005.
- **27) Knuten näve från akter till för**
(*Hand roll with a clenched fist, sweep from stern to bow, finish tucked forward*)
Assak peqillugu kingukkut /Qilerlugu/poorlugu — "slut näven, (knyt den, bind den) börja akter".
Du håller en pingisboll i handen för att bevisa att den är stängd genom hela rollen. Håll din fria hand mot relingen under rollen.

Åtta poäng per sida.

Historik/Syfte: Lades till på Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005.

- **28) Knuten näve från för till akter**

(Hand roll with a clenched fist, start tucked forward, finish leaning aft)

[Assak peqillugu nerfallaallugu /Qilerlugu/poorlugu](#) —" slut näven,(knyt den, bind den) ligga på sin rygg".

Du håller en pingisboll i handen för att bevisa att den är stängd genom hela rollen. Detta är en roll med högt stöd. Handen som sveper hålls med handflatan upp. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.

Åtta poäng per sida

Historik/Syfte: Utveckling av färdighet, att ta sig upp med ett (litet) föremål i handen.

- **29) Roll med sten från för till för**

(Hand roll holding a brick or stone, tucked forward, finish tucked forward)

Ujaqqamik tigumisserluni "masikkut" —"hålla en sten i sin hand, vid masik".

På Grönland kunde stenens vikt vara upp till åtta kilo, i svenska tävlingssammanhang använder vi lättare stenar, se ovan. Håll din fria hand mot relingen under rollen.

Nio poäng per sida

Historik/Syfte: Lades till på Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005

- **30) Roll med sten från akter till för**

(Hand roll holding a brick or stone, sweep from stern to bow, finish tucked forward)

Ujaqqamik tigumisserluni," kingukkut" —"hålla en sten i sin hand, börja akter"

Håll din fria hand mot relingen under rollen.

Nio poäng per sida

Historik/Syfte: Lades till på Qaannat Kattuffiat årsmöte 2005.

- **31) Roll med sten från för till akter**

(Hand roll holding a brick or stone, start tucked forward, finish leaning aft)

[Ujaqqamik tigumisserlunii "nerfallaallugu"](#) —" hålla en sten i sin hand, ligga på rygg"

Detta är en roll med högt stöd. Handen som sveper hålls med handflatan upp. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.

Nio poäng per sida

Historik/Syfte: Utveckling av färdighet, att ta sig upp med ett (stort) föremål i handen.

[Video](#)

- **32) Armbågsroll**

(Elbow roll)

[Ikusaannarmik niaqoq/pukusuk patillugu](#) —"bara med armbågen, nudda huvudet/nacken"

Starta med ena handen vilande mot bakhuvudet eller nacken. Handen ska hållas tryckt mot bakhuvudet/nacken genom hela rollen. Det är tillåtet att använda din fria hand som motvikt över akterdäcket. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans.

Tio poäng per sida.

Historik/Syfte: Utveckling av färdighet, intrasslad i linor
[Image of Setup](#)

- **33) Tvångströjaroll, Roll utan armar eller händer**

(Straight jacket, no hands-roll)

[Tallit paarlatsillugit timaannarmik](#) —"korsa armarna, bara med kroppen"

Rolla med korsade armar, armarna måste hållas tryckta mot bröstkorgen. Fingrarna stoppas in i armhålorna och inga fingrar utom tummarna får synas under rollen. Om du flyter på vattnet innan du kommer upp på akterdäck kan domare göra poängavdrag eller underkänna rollen. Rollen är avslutad när du sitter upp med god balans fortfarande i "tvångströja"-position.

Elva poäng per sida

Historik/Syfte: Utveckling av färdighet, intrasslad i linor.

[Exempelvideo](#) [Bild av startposition](#)

- **34) Distanspaddling upp och ner**

(Paddling upside down)

[Pusilluni paarneq](#) —"paddling med kajaken vänd upp och ner"

Du ska paddla i en rak markerad linje upp och ner. Paddeln ska hållas över den vända kajaken, över kölen. Du tar dig framåt genom att luta dig fram över fördäck och paddla med sträckta armar. Efter du har kapsejsat är det inte tillåtet att ta nya andetag innan du är färdig. Distansen mäts från när du startar paddlingen upp och ner tills du rollar upp igen.

En poäng för de första tre meterna, därefter en poäng per två meter.

(2m ->0p, 4m->1p, 7m->3p etc)

Historik/Syfte: Utveckling av färdighet

[Image](#)

Bilaga 1. Protokoll för Grönlandsroll

Namn _____ Klass _____ Starttid _____ Poäng _____

Nr	Namn	Poäng	Höger	Vänster	Total
1	Vricka på rygg (Side Sculling)	2p			
2	Vricka på mage (Chest Sculling)	2p			
3	Standard Grönlandsroll (Standard G-L roll)	3p			
4	Standardroll med paddeln i armvecket (Crook of elbow)	3p			
5	Stormroll (Storm roll)	3p			
6	Roll med svep från aktern till fören (Reverse sweep roll)	3p			
7	Ryggradsroll (Spine Roll)	3p			
8	Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom ryggen (R-S Paddle behind back)	3p			
9	Standardroll med paddeln bakom nacken (Standard roll with paddle behind neck)	4p			
10	Roll med svep från aktern till fören med paddeln bakom nacken (R-S roll with paddle behind neck)	4p			
11	Standardroll med paddeln mot axeln (Shotgun, Armpit roll)	3p			
12	Lodrät/Vertikal vrickningsroll (Vertical sculling)	4p			
13	Vrickningsroll med paddeln på fördäck (Sculling roll with paddle on foredeck)	4p			
14	Vrickningsroll med paddeln över Isserfik (Sculling roll with paddle on Isserfik)	5p			
15	Stormroll med korsade armar (Storm roll with the arms crossed)	5p			
16	Vrickningsroll med paddeln under kajaken (Sculling roll with paddle held under the kayak)	5p			
17	Hastighetsroll – Storm roll (Quick succession of storm rolls)	Min 3, 1p/roll			
18	Hastighetsroll – Standard roll (Quick succession of standard rolls)	Min 3, 1p/roll			
19	Standardroll med Avataq (Roll with hunting float)	5p			
20	Norsaqroll från för till för (Norsaq F2F)	6p			
21	Norsaqroll från akter till för (Norsaq A2F)	6p			
22	Norsaqroll från för till akter (Norsaq F2A)	6p			
23	Handroll från för till för (Handroll F2F)	7p			
24	Handroll från akter till för (Handroll A2F)	7p			
25	Handroll från för till akter (Handroll F2A)	7p			
26	Knuten näve från för till för (Clenched fist F2F)	8p			
27	Knuten näve från akter till för (Clenched fist A2F)	8p			
28	Knuten näve från för till akter (Clenched fist F2A)	8p			
29	Roll med sten från för till för (Rock roll F2F)	9p			
30	Roll med sten från akter till för (Rock roll A2F)	9p			
31	Roll med sten från för till akter (Rock roll F2A)	9p			
32	Armbågsroll (Elbow roll)	10p			
33	Tvångströjarroll (Straight jacket roll)	11p			
34	Distanspaddling upp och ner (Paddle upside down)	3m->1p; 2m->1p			