

Teknikens Grunder: Introduktion

Teknik – något för alla!

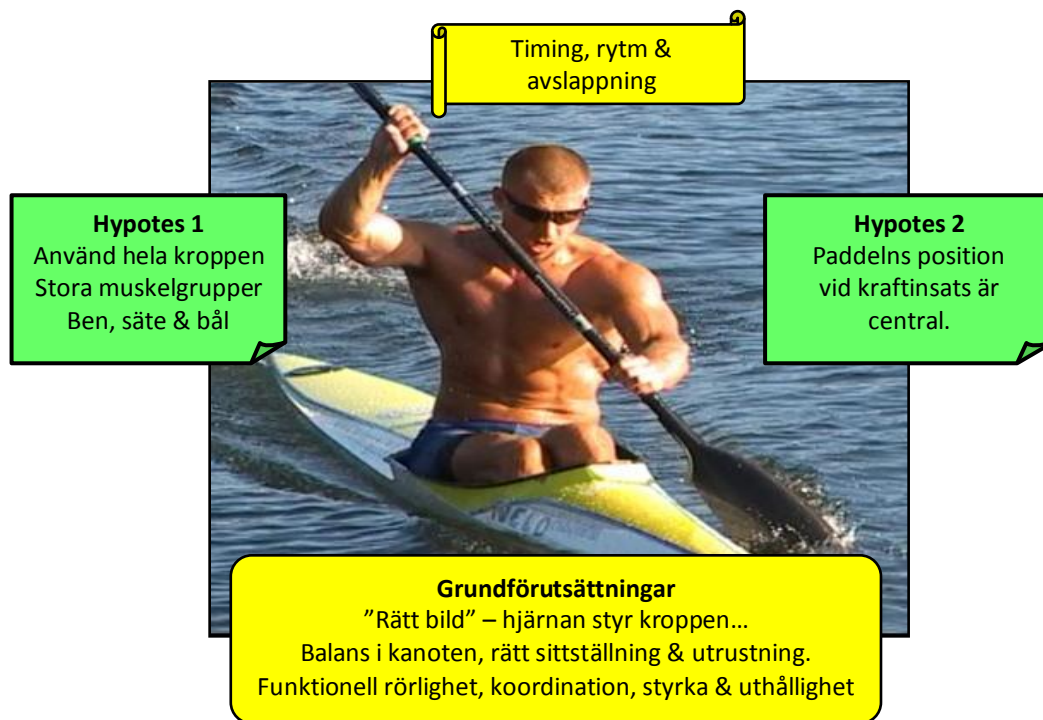
Oavsett ambitionsnivå är en effektiv teknik en god investering. Siktat du mot världstoppen är tekniken en självklar ingrediens för att lyckas. Vill du kapa några minuter på ett motionslopp kommer tekniken vara en avgörande faktor. Paddlar du på havet kan en bra teknik vara en säkerhetsinvestering om 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.



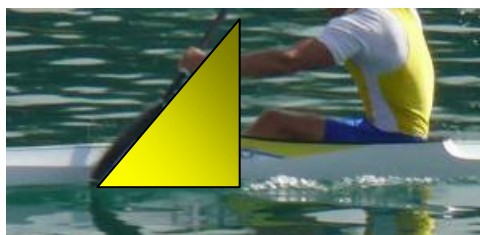
Två nycklar till en effektiv teknik

1. Engagera hela kroppen – Ger energi och uthållighet!

Desto fler och större muskelgrupper som kan engageras ju mer kraft kan utvinnas 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