



Drakbåsteknik

Steg 1 - 2016

av Katarina Forsberg
sammanställt av Birgitta Lagerholm



Drakbåtsteknik

Steg 1-2016



INNEHÅLL:

Sittställning

- sätets placering
- fötternas placering
- handgreppet
- ryggens vinkel

Rotation

Fällning

Istick

Drag

Upptag

Recovery



Obs! Ett rött kryss på bilderna indikerar att den bilden illustrerar felaktig teknik.



1. SITSTÄLLNINGEN

Något lite lätt framåtlutad i grundpositionen.

Hamnar du för långt bak i positionen så kommer du få svårt att hinna med i takten.



1.1 Sätets placering

Sitt med rumpan mot främre kanten på sittbrädan mer än platt, rakt upp och ner. Hamnar du rakt upp och ner som på bilden till höger förlorar du mothållet och tappar hela rörelsen.



Så här sitter rätt du på sittbrädan, dvs på kanten.

Så här sitter du fel på sittbrädan, alltför mycket säte på sittbrädan gör att du förlorar i mothåll*.

1.2 Handgreppet

Yttre handen är placerad ca 1/2 hand över paddelbladet. Vänster bild visar hur du får en bättre vinkel i paddeln genom att lossa på greppet något och bara hålla med tre avslappnade fingrar. På höger bild ser man att handleden och underarmen är spänd och det skapar en onödigt trötthet i just underarmen samt en sämre vinkel på paddeln.



1.3 Benens position:

Benens position avgör hur mycket mothåll du får och mothållet är avgörande för hur mycket kraft du får ut.



Rätt position: Inre ben fram, yttre ben bak skapar mothåll mellan fötterna.

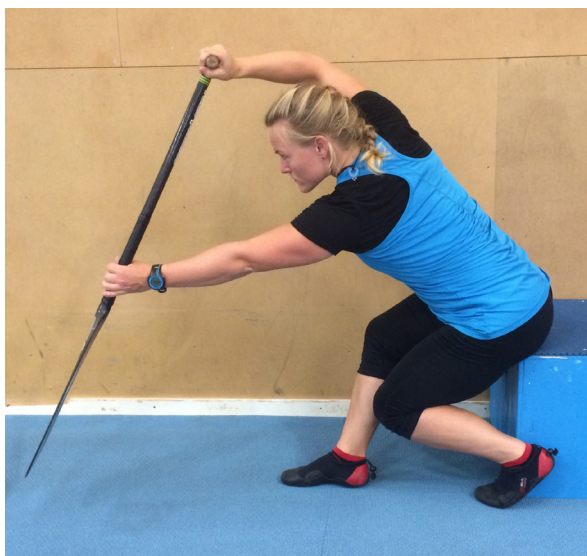
Rätt position för någon med dåliga knän: Inre ben fram, yttre ben precis bakom inre fot.

Fel position - här uppnår du inget mothåll.

2. ROTATION

Rotation börjar i höften och yttre höft rör sig framåt och mest vikt hamnar per automatik på inre skinka.

Rotationen kommer automatiskt av axeln/skuldrans bakåt- och uppåtrotation vid upptaget. Ett vanligt fel är att inre arm hänger i 90° med handen högst – då försvinner mycket kraft. En korrekt inre arm har armbågen högst upp eller i lika höjd med handen och idealet är att vinkeln i armbågen är 135° – men detta är beroende av styrka hos paddlaren.



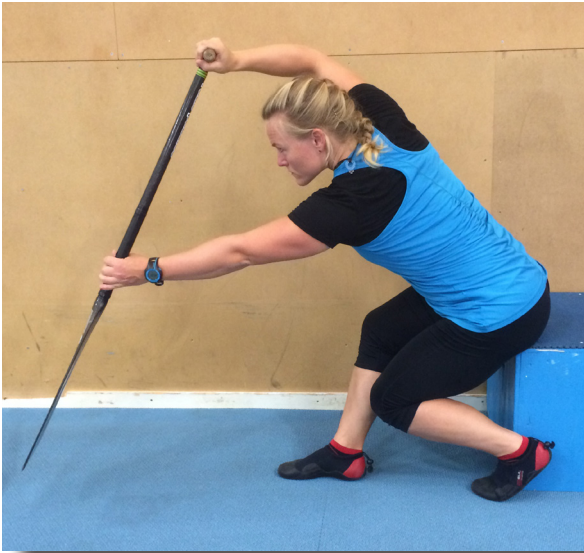
Från sidan som visar korrekt rotation.



Här ser du hur yttre höft och kroppen roterar fram i jämnhöjd med den röda linjen.



Felaktig rotation som utgår ifrån midjan istället för att höften roterar fram. Felaktig rotation ger en klassisk hängarm på inre armen. Jämför inre armbågen på denna bild mot armbågen på första bilden till höger i serien.



Fällning med korrekt huvudhållning



Nedåtgående fällning med hängande huvud



Fällning med bortvridet huvud

3. FÄLLNING

Fällningen ska syfta till att få ett långt drag framifrån så det är viktigt att fällningen går *framåt* och inte nedåt.

Huvudets bana ska gå parallellt med båten. Guppar det upp och ner så går fällningen nedåt och då trycks båten ner istället för framåt. Nacken ska vara rak, du kommer att få titta lite under lugg. Använd nacken på framförvarande paddlare som fokuspunkt. Ditt periferiseende hjälper dig att hålla samma takt som din diagonala frontpaddlare.

Här kommer fällningen att trycka båten nedåt istället för framåt och du tappar bort takten och andningen när du stirrar nedåt. Notera även handen här med för hårt hållna fingrar kontra bilden över där fingrarna är lätt uppsläppta och därmed korrekta.

Notera skillnaden i paddelvinkeln när huvudet vrids bort mot paddelns vinkel på översta bilden när huvudet hålls i korrekt vinkel.

4. ISTICK

Pressa ner hela paddelbladets längd så fort som möjligt. Sträva efter att isticket skall vara helt ljudlöst. Var uppmärksam på om det plumsar eller stänker – det är fel.

5. PADDELDRAGET

Själva draget bakåt påbörjas först *när hela bladet är i vattnet*.

Placera paddeln rätt med rak arm och avslappnad handled samt fingrar i dragarmen. Lås armbågen och gör din rygguppresning med rak arm, samtidigt som du trycker till med benen.

Din rygguppresning tar dig tillbaka till ditt nästan upprätta utgångsläge med axlar som är parallella med sätet.

Paddeln ska vara på samma djup genom hela draget och dras jäms med båtskrovet.

Kraften är som mest explosiv precis efter isticket när benen kopplas in – mothållet - men trycket på paddeln ska behållas genom hela draget.

Genom paddeltaget skall inre hand hållas i höjd mellan panna och den egna axeln. Detta kan variera beroende på fysiska förutsättningar.



Draget ska gå rakt längs med båten



Höger bild illustrerar ett drag gjord med krokig dragarm. Här jobbar alltså biceps och arm mer än rygguppresning och ben som ska vara den primära kraftkällan.

6. UPPTAG

Skall ske genom att axelns/skuldrans rotation bakåt/uppåt lyfter upp paddeln.

Snärtigt – den tiden som det tar att plocka upp paddeln ur vattnet måste minimeras.

Längden på draget är att paddeln ska vara uppe ur vattnet jäms med höften. Det innebär att du som paddlare måste börja tänka ”upp” någonstans från knäet fram till halva låret – då hinner du få upp den.

Att upptagsplatsen kan variera beror på att alla är olika långa och har olika långa ben.

Om armen sjunker nedanför din axelhöjd så är det ett tecken på att du drar ett för långt drag och därigenom skapar vatten och trycker ned båten. Ej bra.

7. RECOVERY

Som ett J-drag men utan j:et i vattnet.

Paddelbladet skär genom luften så nära vattenytan som möjligt. Går det vågor kommer paddeln att skära igenom vågorna när den vinklas på detta sätt.

Avslappnad rörelse fram – det här är du vilar.

ALLMÄNT:

Markering – distinkt paddling

Markeringen är egentligen ett samspel mellan en distinkt recovery, din framåtfällning och ditt istick – när du inte når längre fram i din fällning så ska riktningen ändras och gå ner i vattnet – det är därifrån ordet spätta kommer. Det är dock viktigt att du är nära vattnet när spättningen sker. Vid för högt lyft paddel skapas istället en upp och nedåtgående gungning i båten som bromsar.

