

Teknik- & balansövningar på vattnet

”Resetta”

Syfte

- Bryta sitt eget paddelmönster för att öka möjligheten att pröva nytt.
- Öka förmågan att ”ta ut svängarna” i kanoten.
- Skapa ett positivt, kreativt & lekfullt tillstånd hos de aktiva.
- Kropps- & kanotmedvetenhet.
- Balans träning.

Exempel

- Paddla högt, lågt, brett, smalt
- Luta kroppen framåt, bakåt, åt sidan
- Dra upp knäna, stoppa ut fötterna
- Hoppa fram med kanoten, gör vågor
- Paddla med händerna, kasta iväg paddeln
- Kör disco – improvisera helt fritt
- Långa drag, korta drag, hög frekvens osv



Teknik- & balansövningar – fokus rotation & bearbeta

Nr 1: Rotation i sitsen

Syfte

- Medvetandegöra ben- & höftarbete d v s grunden till rotationsarbetet.
- Kropps- & kanotmedvetenhet.
- Balans träning.

Utförande & stegringsförslag

1. Roter höften fram & tillbaka i sitsen – paddeln stöttar balansen.
2. Roter höften fram & tillbaka i sitsen – känn fotstödet, pumpa med benen.
3. Utför övningen i olika rotationshastigheter.
4. Lyft upp paddeln i luften – gör övningen igen.
5. Ta luftdrag med paddeln samtidigt som du utför övningen.

6. Lagg paddeln i vattnet & luftpaddla med händerna samtidigt som du utför övningen.



Nr 2: Paddla med raka armar

Syfte

- Träna & medvetandegöra rotationsarbetet.
- Känna ”trycket” i magen & driv från benen.
- Balansträning & kroppsmedvetenhet.

Utförande & stegringsförslag

1. Tänk att armarna är raka & stela som ditt paddelskaft – prova paddla.
2. Tänk som ovan & se båda händerna framför dig hela tiden.
3. Tänk som ovan & visa flytvästen åt höger & åt vänster.
4. Tänk som ovan & försök komma lite längre fram när du sätter i paddeln.
5. Tänk som ovan & känn efter vart du har fotstödet.
6. Tänk som ovan & pressa foten mot fotstödet när paddeln fått fäste i vattnet.
7. Håll i det här samtidigt som du får slappna av (böja lite) på luftarmen.

Varianter

Genomför övningen & variera med att hålla olika brett på paddeln – vart blir du starkast?

Genomför övningen & variera med att hålla lufthanden i olika höjdlägen – i vilket läge får du bäst driv?



Nr 3: Smalt grepp

Syfte

- Träna & medvetandegöra rotationsarbetet.
- Hitta ”driv” känslan i ben, höft & bål.
- Öka känslan för när paddeln ska tas upp.
- Balansträning & kroppsmedvetenhet.

Utförande & stegringsförslag

1. Fatta paddeln smalt (ca två-tre händers bredd) & prova paddla.
2. Sträck fram händerna så långt framför dig du kan.
3. Håll händerna i pannhöjd & slappna av i armarna & axlarna (”häng med armbågarna”).

4. Tänk att du kniper fast en linjal mellan armbågarna som är lika bred som dina axlar ("häng med armbågarna & upp med händerna").
5. Se dina armbågar framför dig hela tiden.
6. Känn foten mot fotstödet
7. Sträck fram isättsarmen vid isättet.



Teknik- & balansövningar – fokus helhet, driv & glid

Nr 4: Tummen över skaftet

Syfte:

- Hitta en fin rörelsebana för luftarmen
- Synkronisera paddelrörelsen
- Balansträning



Nr 5: Paddling på en sida

Syfte:

- Hitta fäste i vattnet
- Träna drivfasen
- Synkronisera hela kroppen - hitta timingen!
- Balansträning



Håll lufthanden i pannhöjd & isättsarmen rak och driv runt kroppen med benet – känn drivet i magen

Nr 6: Rysspaddling

Syfte:

- Träna glidfasen
- Tima kraftinsatsen
- Balansträning



Förläng glidfasen & tima ben, höft, bål & arm när paddeln fått fäste i vattnet – sträva efter en synkad drivfas!

Gruppövningar på brygga



Teknikhjälpmedel

Elröret

Syfte:

- Stimulera ben- & rotationsarbete i drivfasen
- Motverka böjning av isättsarmen
- Medvetandegöra eget rörelsemönster



Buntbandet - sugröret

Syfte:

- Optimera isätts- & drivfasen genom att komma i långt fram.
- Medvetandegöra var paddeln sätts i.

Videofilmning

Teknik- & färdighetsövningar på land

Övningar 1-5 fokuserar på att koppla ihop ben, höft & bål i drivfasen.

Nr 1. Rotation i sits med armarna korsade på bröstet

Syfte

- Hitta den inre muskulaturen som kopplar samman ben, höft & bål.
- Medvetandegöra att det är ben & höft som genererar ett utslag i bålen.

Tänk på

- Att det är ben & höft driver runt överkroppen.
- Att höften ska fram på motsatt sida jf med isättssidan.



Nr 2. Enarmstag med motstånd med hjälp av kompis

Syfte

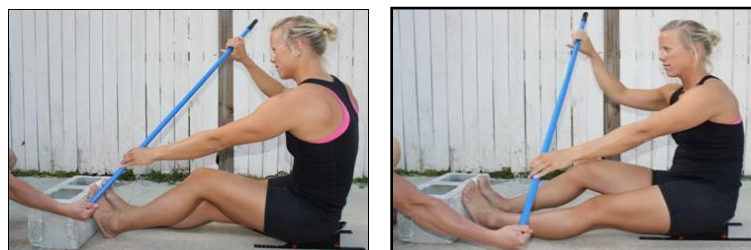
- Träna att koppla ihop ben, höft & bål.
- Träna på att hålla isättsarmen rak under drivfasen.
- Hitta en funktionell sittställning.



Nr 3. Enarmstag med käpp & motstånd med hjälp av kompis

Syfte

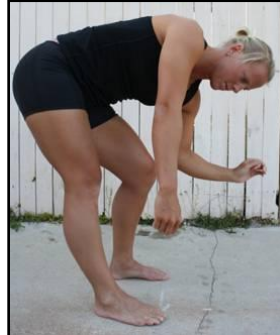
- Se övning nr 2.
- Träna på att hålla luftarmen i gynnsamt läge under drivfasen.



Nr 4. Enarmstag i stående ställning

Syfte

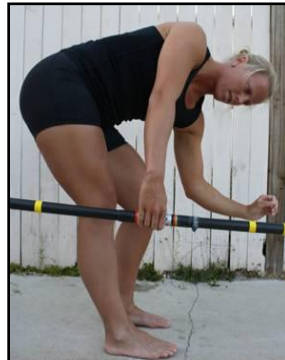
- Se övning nr 2.
- Jobba med att komma fram med motsatt höft.



Nr 5. Enarmstag i stående ställning med paddel eller vikt

Syfte

- Se övning nr 2.
- Jobba med att komma fram med motsatt höft.



Nr 6. Höftgång med skaft på axlarna

Syfte

- Få igång höftarbetet.
- Träna på att få fram knä, höft & axel samtidigt.



Tack till landslagskanotisterna Karin Johansson, Anna Roger & Sofia Paldanius!