

## Teknikens Grunder: Drivfasen

Smaka på ordet *Driv*. Visst uttalas det gärna kraftfullt. Prova sedan att lägga på några fler i:n så blir det ett kraftfullt och utdraget *Drriiv*. Ungefär så vill vi likna denna fas där ett rytmiskt och välsynkroniserat helkroppsarbete driver fram kajaken mot nya mål!



När paddelbladet fått fäste i vattnet påbörjas drivfasen med hjälp av bentryck mot fotstödet. Under tiden benet sträcks sker en gradvis rotation i höften som fortplantas genom bål och överkropp och ger ett rörelseutslag i armen. Isättsarmen hålls rak tills bensträckningen och rotationsfasen är genomförd. När benet är sträckt är den maximala kraften slut och paddeltaget avslutas. Wingpaddeln kommer automatiskt att söka sig något utåt under paddeltaget – låt detta ske och fokusera på ben-, höft- och bålarbetet.

Drivfasen innebär ett helkroppsarbete där isätts- & luftsidan arbetar synkroniserat i en och samma rörelse. Medan höft och bål roterar bakåt på isättsidan roterar den samtidigt framåt på luftsidan. Luftarmens position är något individuell men en riktlinje är att kunna se lufthanden framför sig ungefär i pannhöjd, att armbågen är i axelhöjd, axeln avslappnad och vinkeln i armbågsleden är ca 100-120 grader. Gör man rätt i drivfasen går benrörelse, rotation, vatten- & lufthand samt paddel lika fort och paddelskaftet behålls parallellt med kroppens framsida. En känsla av spänning eller tryck i magen är då vanligt förekommande.

Träna drivfasen både på land och vattnet med följande 4 övningar:

*Paddeltag på land:* Fokusera på att koppla om kraften från benet via höft, bål och rygg ut i paddeln med armarna i fast position genom hela rörelsen.



*”Hantel” övning:* Starta med att böja benet och rotera överkroppen, fatta redskapet koppla samman ben & bål, tryck drivbenet rakt medan det andra böjs samtidigt som överkroppen roterar med. Vikten lyfts lätt från marken & kraften kommer från ben, höft, bål & rygg – stora & starka muskelgrupper.



*Paddla med tummen över skaftet:* Enkel och bra helhetsövning som syftar till att synkronisera paddelrörelsen och hitta en fin rörelsebana för luftarmen.



*Paddling på en sida:* Syftar till att hitta fäste i vattnet med paddeln och synkronisera hela kroppen i paddelrörelsen, timing! Gör du rätt får du direkt feedback genom att kajaken går rakt.

