

Teknikens Grunder: Glidfasen

Det har blivit dags för den sista pusselbiten för att fullborda paddeltaget, *glidfasen*. Varje fas har såklart sin charm men under glidfasen får kanotisten verkligen valuta för det jobb som gjorts under isätts- och drivfasen. Här dukas en möjlighet upp till, om än relativt kort, ren njutning utan att ens behöva anstränga sig nämnvärt.

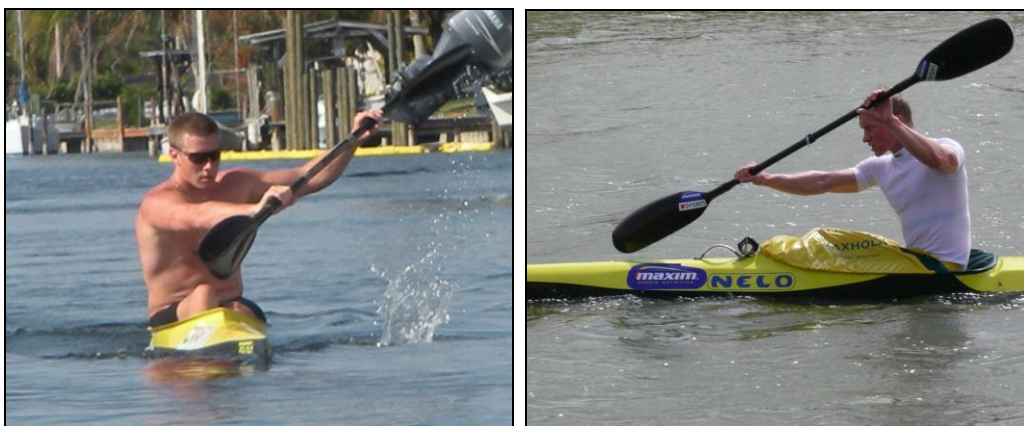
I glidfasen får kanotisten en kort möjlighet till återhämtning och förberedelse för att ladda inför nästa paddeltag. Känslan att sträva efter är *fart & rytm* men framför allt *avslappning*. En nyckel för att möjliggöra avslappning är för många att hålla paddeln med ett avslappnat grepp. Ett vanligt fel är nämligen att kanotisten gärna håller hårt om paddelskaftet och därmed även fortplantar en spänning i övriga kroppsdelar. Balansen är en annan nyckel för att kunna slappna av under glidfasen såväl som för hela paddelrörelsen. En fullgod balans krävs för att obehindrat kunna glida på varje paddeltag, att avslappnat och rytmiskt kunna positionera kroppen inför kommande isättsfas.

Glidfasen inleds då paddeln lyfts efter ett paddeltag. Ena benet har sträckts ut och det andra böjts, höften och överkroppen har roterat klart under drivfasen. Ben, bål och överkropp är alltså redo för nästa paddeltag på andra sidan och får nu en mikropaus för återhämtning. Luftarmen, som under drivfasen varit låst sträcks nu ut helt rak. Vattenarmen, som under drivfasen varit sträckt lyfts tills handen är i pannhöjd något framför kroppen och armbågsleden böjd ca 100 grader. Nu är båda armarna positionerade för att effektivt kunna sätta i paddeln långt fram för ett nytt paddeltag.

Vi använder oss här av en relativt detaljerad beskrivning med bl.a. angivet hur många grader böjningen i armbågsleden bör vara. Vi vill poängtera att vi förordar att hålla sig till ramarna i grundtekniken och att det finns olika sätt att lösa det på. Detaljerna ska ses som ett hjälpmedel för att kunna förstå ramarna. Under glidfasen ska armarna positionera paddeln så att ett isätt långt fram möjliggörs och att paddeln sedan ska kunna hålla en gynnsam vinkel under drivfasen.

Träna på glidfasen med ryss!

Rysspaddling: En riktig klassiker där alla tre faser i paddelrörelsen slipas men som stannar upp och verkligen poängterar glidfasen. Utförandet går helt enkelt till som så att kanotisten tar ett paddeltag och sedan glider extra långt innan paddeln återigen sätts ner i vattnet och påbörjar nästa tag. Denna övning är dessutom en bra balansövning och även en bra övning att träna balans och timing i besättningspaddling. Allt eftersom kanotisten blir säkrare kan mer kraft läggas i paddeltaget och stegvis ökas tills maximal kraft läggs i varje paddeltag. Längden på glidfasen under rysspaddling kan självklart varieras men ca 2 sekunder brukar vara en bra rytm. Rysspaddling är även en övning som ger kanotisten möjlighet att tänka igenom kommande paddeltag och under varje tag sträva efter att hitta timing i kraftinsatsen.



Bildtext: Glidfasen ger kanotisten möjlighet till en kort, men viktig, stund av återhämtning samt till att ladda inför kommande isättsfas. Benet är sträckt respektive böjt, höft och överkropp roterad och armarna positionerar paddeln för ett isätt långt fram nära kajaken. Notera gärna även att paddeln hålls i ett avslappnat ledigt grepp. Ut och gliid...