

## Teknikens Grunder: Isätt

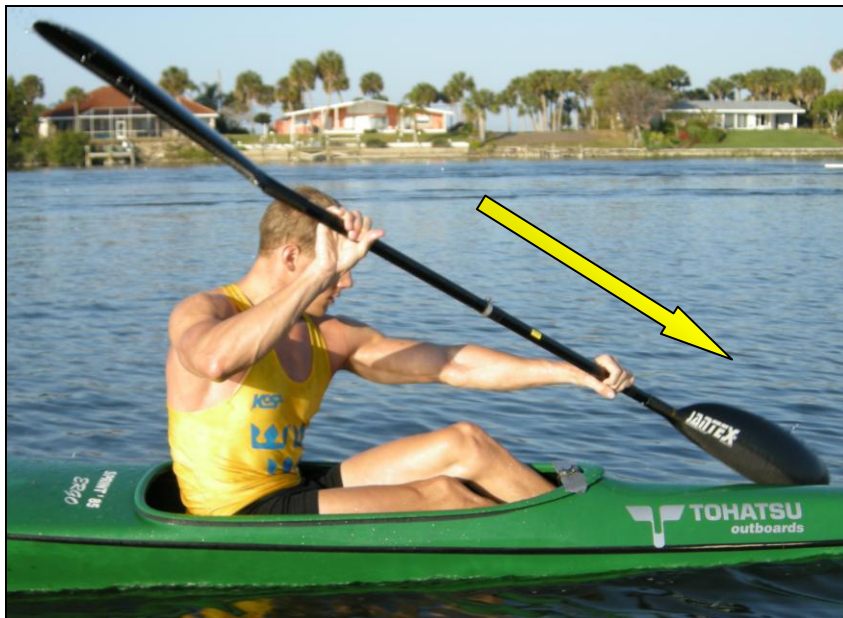
Genom att positionera kropp och paddel för optimal kraftöverföring skapar du goda förutsättningar för en effektiv drivfas. Två nyckelord för isättet utgörs av *fäste* och *stabilitet*, fäste med paddeln i vattnet och stabilitet i kajaken, redo att driva fram kajaken!

### *Kroppen*

För att utnyttja hela kroppen, och framförallt de stora muskelgrupperna, krävs det att du positionerar kroppen rätt inför kommande paddeltag. Vid isätt på högersida ska höger höft vara framåtpressad och därmed kommer även högerbenet att vara böjt. Höger fot vilar mot fotstödet. Tillsammans med höften ska även bålen och överkropp vara roterad så att höger axel och arm sträcks fram. Nu är "bågen spänd" och redo att avfyra med start från foten mot fotstödet. Detta läge kräver balans, rörlighet och avslappning för att vara optimal. Händernas position är avgörande för vilken vinkel paddeln får i vattnet, sträva därför mot att alltid paddla med händerna framför kroppen.

### *Paddeln*

För att möjliggöra en optimal kraftöverföring ska paddeln sättas i långt fram. Vid isättet ska paddeln sättas i "snett framåt", i linje med paddelskaftet. Då skapas möjlighet för ett kanongrepp i vattnet vilket även ger en bra stabilitet!



**Bildtext:** Kroppen: vänster höft är framåtpressad och därmed är även vänster ben böjt och högerbenet sträckt. Bål och rygg har följt med höftens arbete och roterat fram, axel och arm sträcks fram mot isätts-sidan. Vänster arm är sträckt och höger arm är positionerad så att båda händerna är framför kroppen. När paddelbladet greppar i vattnet avfyra bågen med tryck mot fotstödet! Paddel: sätts i långt fram och "snett framåt nedåt" i linje med paddelskaftet, i pilens riktning.

### **Övningar – Isätt**

*Paddla endast framför sittbrunnen:* Det är lätt att dra åt sig armen innan paddeln har nått vattnet. Denna övning syftar till att verkligen få i paddeln i vattnet långt fram och påminna kroppen om att det är här paddeln ska i!

*Isättsfokus:* Paddla "vanligt" men fokusera endast på isättet och låt kroppen sköta resten automatiskt! Prova att distinkt sätta i paddeln "snett framåt nedåt" och känn vilken skön stabilitet du får när paddeln fäster i vattnet. Testa även att bara låta paddeln "falla" ner i vattnet, slappna av och låt paddeln göra jobbet!