



Teknikens Grunder

Ur utbildningen *Lekande Kanot*



Teknikens grunder

Timing, rytm & avslappning

Hypotes nr 1

Använd hela kroppen
Stora muskelgrupper
Ben, säte & bål

Hypotes nr 2

Paddelbladets position
vid kraftinsats är central



Grundförutsättningar

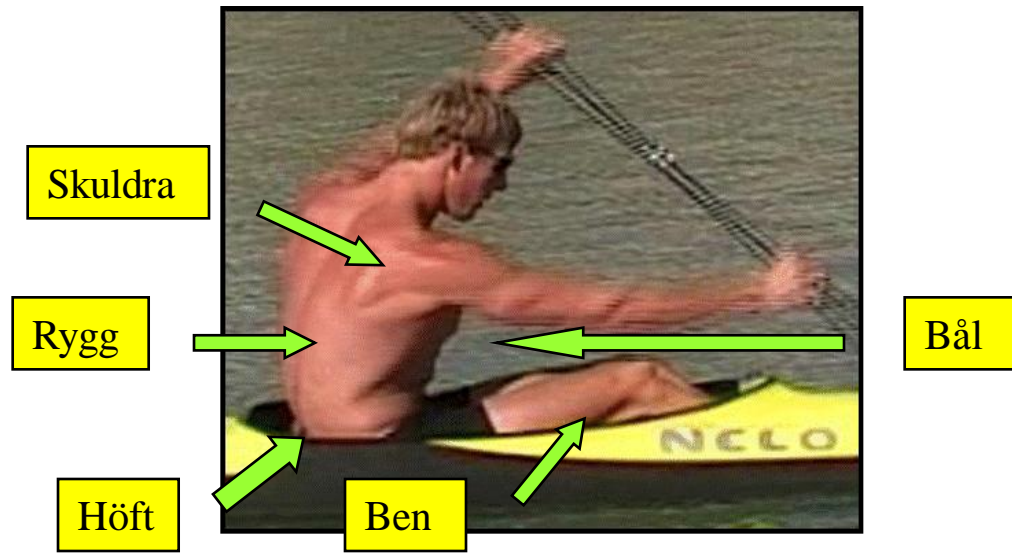
”Rätt bild, känsla” – hjärnan styr kroppen...
Balans i kanoten, rätt sittställning & utrustning.
Funktionell rörlighet, koordination, styrka & uthållighet



Använd hela kroppen

Att nyttja stora muskelgrupper ger kraft & uthållighet

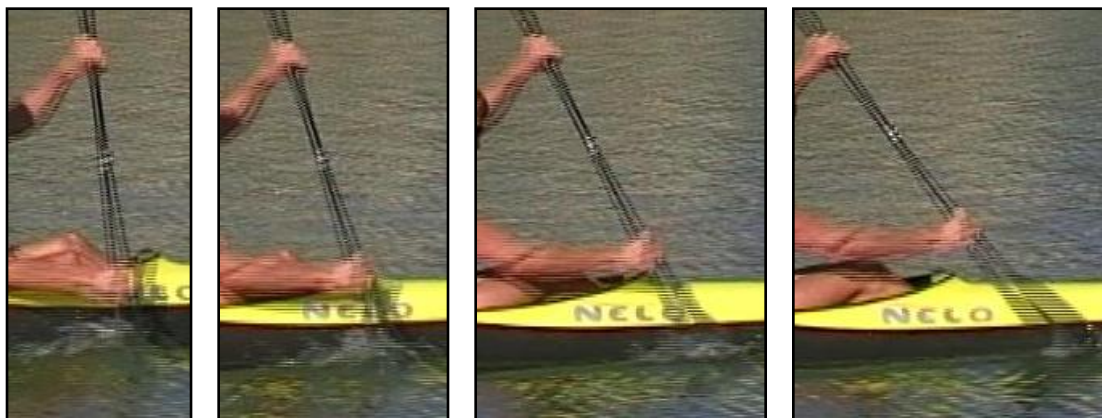
Hypotes
nr 1



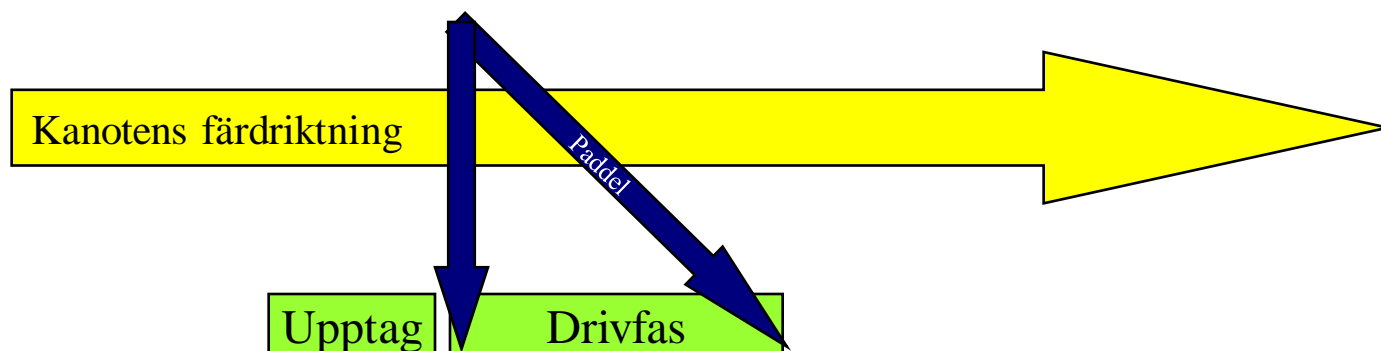


Paddelbladets position vid kraftinsats är central

Hypotes nr 2



När bladet fästs i vattnet drivs kanoten framåt genom ben-, höft- & bålarbete så länge som paddelns position är som ovan.





Skapa rätt BILD eller känsla

Nr 1.
RÄTT
BILD

Hjärnan styr
kroppen...





BALANS

En nyckelfaktor för att paddla avslappnat & tekniskt rätt!

Nr 2.

BALANS

Paddla i alla
väder!

Lek mycket i
kanoten!



Hitta på nya
paddelsätt &
övningar

Prova nya
rörelsemönster



ANPASSAD UTRUSTNING

Nr 3.

UTRUSTNING



Kanot & paddel ska vara anpassad till den aktives förutsättningar.

Välj en kanot du är trygg i när du ska lära in teknik.



SITTSTÄLLNING

VIKTIG FÖR KRAFTÖVERFÖRING

Nr 4. SITT- STÄLLNING



Avståndet mellan sits & fotstöd ska anpassas så du kan skapa stor kraft från benen i drivfasen. När drivfasen avslutas ska benet nästan kunna vara helt rakt.

Sittställningen ska vara upprätt men avslappnad



Tre nyckel faser

ISÄTT	DRIV	GLID
Förutsättning för effektiv drivfas	Framåtdrivande kraftfas	Återhämtnings- & laddningsfas
Fäste & stabilitet!	Timing vid kraftinsats! Ben-höft-bål – arm & paddel	Fart, rytm & avslappning!
FÖRUTSÄTTNINGAR ”Rätt” inställningar sits & fotstöd. Rörlighet – ben, höft, bål, axel. Balans ”Rätt” isättsvinkel - positiv Få ”hävkänsla”/fäste & stabilitet	FÖRUTSÄTTNINGAR ”Rätt” inställningar sits & fotstöd. Rörlighet – ben, höft, bål, axel. Rätt isätt med paddeln – balans. Bål- & skulderstabilitet. Timning – ben, höft, bål, arm Paddel (händer) framför kroppen.	FÖRUTSÄTTNINGAR Balans Avslappningsförmåga Följsamhet & rytm Rörlighet – ben, höft, bål, axel



ISÄTTSFAS

ISÄTT

Läge för
kanongrepp!
Sätt i paddeln i
pilens riktning.

Syfte
Positionera kropp &
paddel för optimal
kraftöverföring



Sitt kvar i denna position tills paddeln greppat vattnet.



EM & VM-MEDALJÖRER 2007

ISÄTT

Båda händerna är framför kroppen!



Sofia Paldanius
SWE

Paddeln sätts i långt fram



Katrin Wagner
GER

Höft frampressad & bål upproterad



Katalin Kovacs
HUN

Ben böjt



DRIVFAS

DRIV





DRIV

DRIVFAS



Ben böjt, höft & bål roterad framåt, isättsarm rak.

Framåtdrivande kraft skapas när foten pressar mot fotstödet i samma ögonblick som paddeln fått fäste i vattnet.



Fot & ben trycker kanoten framåt

Synkroniserad rörelse

Målet är att ben, höft, bål & armar rör sig synkroniserat i en accelererande rörelse.





GLID

GLIDFAS



Mikropaus!
"Sträck ut" & slappna av!
Glid & ladda för nästa
drag!

Syfte

Få kort återhämtning
medan kanoten glider.



Förutsättning

För effektiv paddelteknik behöver DU



Rytm & timing



Uthållighet

Balans



Vara nyfiken & våga prova nytt!

Koordination



Rörlighet & balans



Styrka



Vill du veta mer eller ordna en utbildning?

- SKF Resursteam utbildar såväl stora grupper som coachar enskilda individer!
- 22 utbildade personer!
- För barn, ungdom, junior & senior på både elit- och motionsnivå!

- Kontakta Dag Johansson för mer information och bokningar:

Mail: dag.johansson@kanot.rf.se

Tel: 0155-21 14 01

Mobil: 070-37 25 448