

Szkółka Kajakowa

Część 5

Dla większości kajakarzy umiejętność zmiany kierunku płynięcia kajaka (skrety, obroty) za pomocą zawiosłowań i kontr, to pierwsze techniki, które intuicyjnie zastosowali podczas swych pierwszych spływów kajakowych. W dzisiejszym odcinku szkółki opisujemy dwa ćwiczenia związane z wykonywaniem wyżej wymienionych manewrów. Techniki te zaliczamy do podstaw rzemiosła kajakarskiego.

W obydwu ćwiczeniach ważną jest nie tylko umiejętność stosowania kontry i kontry sterującej, ale również umiejętność pływania w przechyle. W ten sposób możemy sprawdzić, jak radzimy sobie z pracą bioder i nóg, elastycznością związaną z balansowaniem tułowiem i głową, jak również wyczuciem oporu, jaki napotyka pióro wiosła w wodzie.

Polecam ćwiczenie obydwu umiejętności, gdyż stanowią doskonałą podbudowę pod kolejne, bardziej zaawansowane techniki zmiany kierunku płynięcia kajakiem bez konieczności utraty prędkości towarzyszącej stosowaniu kontry sterującej.

Marcin Chodorowski
Instruktor kajakarstwa

Fundacja Promocji Rekreacji KIM

e-mail: szkolka.kajakowa@fundacjakim.pl

www.fundacjakim.pl

1. Obrót kajaka o kąt 360 stopni wokół osi pionowej

Ćwiczyć należy na stojącej wodzie. Efektywność wykonanego ćwiczenia ocenia się ilością zawiosłowań i kontr niezbędnych do wykonania obrotu o kąt 180 lub 360 stopni. Im mniejsza liczba ruchów wiosłem, tym większa skuteczność (lepsza technika). Nawet dla zaawansowanych technicznie kajakarzy wyzwaniem jest obrót o kąt większy od 180 stopni w jednoosobowym długim kajaku, wykonany wyłącznie za pomocą dwóch zawiosłowań i jednej kontry lub vice versa.



Istotne elementy ćwiczenia:

Płynność ruchów kajakarza podczas półobrotu, brak nadmiernego wysiłku, głębokie przechyły – nawet aż do zamoczenia fartucha i brak wyraźnego obciążania stawów barkowych.

Podczas zawiosłowania pióro wiosła staramy się włożyć do wody możliwie blisko dziobu kajaka. Da się to zrobić, pochylając tułów i przesuwając drążek wiosła w dłoń, tak aby wydłużyć ramię dźwigni.

W miarę swoich możliwości przechylamy kajak tak, aby obrót był wykonywany na krawędzi. Równocześnie musimy kontrolować naszą stabilność (utrzymać równowagę). Z jednej strony podparcie zapewnia nam wiosło, które prowadzimy w wodzie od dziobu kajaka do rufy. Z drugiej strony, wewnątrz kajaka ustawienie naszych bioder i nóg powinno zapewnić nam kontrolę nad stopniem przechyłu kajaka. To oznacza, że na przykład uniesioną prawą burtę trzymamy na prawym biodrze i prawej ugiętej nodze. Lewa noga jest wyprostowana wzdłuż zanurzonej burty. Głowę przechylamy w kierunku podniesionej burty i razem z tułowiem tworzą układ przypominający kształtem literę C. To dzięki temu, że głowa działa jak przeciwwaga, możemy zdecydowanie zwiększyć naszą stabilność...

Wiosło prowadzimy w kierunku rufy aż do momentu, w którym pomiędzy drążkiem a rufą utworzy się kąt około 45 stopni. Równocześnie dbamy, aby za ruchem wiosła pogłębiał się skręt naszego tułowia. Oznacza to, że staramy się trzymać ramiona w pozycji równoległej do drążka wiosła.

2. Zmiana kierunku płynięcia za pomocą kontry sterującej

Aby zrealizować ćwiczenie, należy nabrać prędkości, wykonując 5–6 silnych pociągnięć wiosłem. Uzyskana szybkość umożliwia wykonanie kontry sterującej i zmianę kierunku płynięcia o kąt 90 stopni względem dotychczasowego kursu kajaka.



Szkółka Kajakowa KiM
rozpoczyna nabór na zajęcia kajakowe na basenie.
Więcej informacji na www.fundacjakim.pl



Istotne elementy ćwiczenia:

Gdy uzyskamy odpowiednią prędkość, wykonujemy skręt tułowia i postępujemy identycznie jak w przypadku kontry. Z tą różnicą, że po włożeniu pióra wiosła do wody na wysokości rufy staramy się je wykorzystać jako płetwę sterową, którą stopniowo odpychamy od burty kajaka. Siła, z jaką kontrujemy wiosłem, jest szczególnie istotna. Powinna być tak dobrana, aby nie spowodowała raptownej utraty wcześniej uzyskanej prędkości. Przy pewnej wprawie skręt powinien być wykonany w głębokim przechyle, na krawędzi kajaka.

W miarę prowadzenia pióra wiosła w kierunku dziobu kajaka, nasza prędkość wyraźnie zacznie spadać. W tym momencie musimy zdecydować się, czy zależy nam jedynie na zmianie kursu płynięcia, czy chcemy wykonać nawrót. Jeśli zależy nam tylko na wykonaniu skrętu, to gdy pióro wiosła znajdzie się pod kątem 45 stopni w stosunku do przedniej burty kajaka, powinniśmy rozpocząć zawiosłowanie. W tym układzie jest to łatwa czynność, gdyż wiosło jest już ustawione w odpowiedniej pozycji. Jeśli jednak chcemy kontynuować nasz manewr aż do uzyskania pełnego nawrotu, powinniśmy wykonać silne zawiosłowanie po przeciwnej stronie z równoczesnym utrzymaniem – wersja dla zaawansowanych – przechyłu kajaka na burcie po stronie wcześniej wykonanej kontry sterującej.

foto: Wojciech Chyżewski

UWAGA! Prezentowane w artykule techniki należy ćwiczyć po rozgrzewce, w założonej kamizelce asekuracyjnej, na bezpiecznym akwenie i przy asekuracji kompetentnej osoby.