

Szkółka Kajakowa

Część 6

olewno piórkowanie można skojarzyć z malowaniem lub pedzelkowaniem, ponieważ szybkie ruchy wiosła stwarzają wrażenie, jak gdyby kajakarz zamalowywał coś na powierzchni wody. Jeśli sculling wykorzystamy w celu ustabilizowania kajaka na wodzie – mówimy o podporze z wykorzystaniem piórkowania (ang. Sculling Brace). Na początku sprawia ona adeptom kajakarstwa trochę trudności ze względu na ruch nadgarstka. To właśnie dzięki temu ruchowi możemy poprowadzić wiosło tak, aby pióro ślizgało się po powierzchni wody, jednocześnie zapewniając odpowiednie podparcie kajakarzowi. Podparcie to jest wynikiem oporu, jaki powierzchnia wody stawia wewnętrznej (pracującej) powierzchni pióra.

(fot. 1-3)

Na początku proponuję chwycić wiosło w dość nietypowy sposób (ang. Extended Paddle), który pozwala uzyskać naprawdę długą dźwignię – stabilniejsze oparcie na wodzie. Proszę zwrócić uwagę na lewą dłoń kajakarza. Chwyt od dołu (podchwyt) w odróżnieniu do chwytu za koniec pióra zabezpiecza przed niekontrolowanym wyslizgnięciem się wiosła z dłoni. Podczas wykonywania ćwiczenia lewy łokieć cały czas przylega do ciała. Lewe pióro może nawet dotykać do kamizelki. Druga ręka powinna być lekko ugięta, a dłoń trzymamy na drążku tak, aby można było swobodnie ruszać nadgarstkiem. Proszę jeszcze zwrócić uwagę na ustawienie pióra wiosła na powierzchni wody. Na pierwszym zdjęciu widoczny jest ślad pociągnięcia wiosła w kierunku rufy, a następnie początkowa faza powrotu pióra w stronę dziuba kajaka. Aby uzyskać płynność ruchu, należy nacierając krawędź pióra unieść lekko powyżej lustra wody. Robimy to dzięki przekręceniu drążka wiosła. W tym momencie możemy porównać drążek wiosła do manetki gazu w motocyklu. To właśnie dzięki ruchowi nadgarstka motocyklista kontroluje dopływ mieszanki do silnika. W naszym przypadku ruch nadgarstka nie ma wpływu na prędkość płynięcia, ale umożliwia szybkie przesuwanie/slizganie się wiosła w wybranym kierunku.

Gdy podniosimy nadgarstek, automatycznie unosimy krawędź pióra. Dzięki temu możemy uzyskać ślizg w kierunku dziuba kajaka (fot. 4). Natomiast opuszczenie nadgarstka umożliwi płynne przesunięcie wiosła od dziuba do rufy (fot. 5).

Jeśli postąpimy inaczej, pióro zanurkuje pod powierzchnię wody i ćwiczenie może zakończyć się kabiną. W trakcie piórkowania współpracę między nadgarstkiem kajakarza a wiosłem można porównać do procesu smarowania masłem kromki chleba. W początkowej fazie nauki pióro powinno kończyć swój ruch blisko dziuba lub rufy naszej łódki – chcemy bowiem wyrobić umiejętność szerokiego prowadzenia wiosła z równoczesnym kontrolowanym opieraniem się o powierzchnię wody.

W tym odcinku chciałbym przybliżyć przydatną, choć trochę niedocenianą technikę nazywaną piórkowaniem (ang. Sculling)



Szkółka Kajakowa KiM prowadzi na basenie treningi dla kajakarzy nizinnych i morskich. Więcej informacji na www.fundacjakim.pl



Kolejnym istotnym elementem tego ćwiczenia jest ruch głowy kajakarza – cały czas patrzymy na przesuwające się po wodzie pióro. Dodatkowo wskazane są głębokie skrety tułowia, które w trakcie piórkowania umożliwią równoległe ustawienie drążka względem klatki piersiowej kajakarza.

Gdy zaczniemy lepiej czuć wiosło na wodzie, możemy stopniowo zmieniać chwyt (nachwyt) drążka, aż będzie identyczny z tym, który wykorzystujemy podczas wiosłowania. Na tym etapie oswojenia się z piórkowaniem nie jest wymagany przechył kajaka.

W następnej fazie doskonalenia naszych umiejętności wprowadzamy bardzo pożyteczne ćwiczenie stretchowo-relaksacyjne. Dzięki niemu podczas długodystansowego kajakowania możemy dać odpocząć naszym zmęczonym plecóm i skołatanej duszy. Mam na myśli umiejętność położenia się na tylnym pokładzie przy równoczesnym piórkowaniu w celu ustabilizowania naszej pozycji. Bardziej wprawni mogą ćwiczyć kładzenie się na tylnym pokładzie bez pomocy piórkowania.

(fot. 6-7)

Choć trudno w to uwierzyć, taką pozycję można przyjąć w większości niskopokładowych kajaków. Wystarczy trochę popracować nad gibkością, zdjąć stopy z podnóżków, wyprostować nogi i unieść biodra, a następnie spojrzeć w niebo i wolno położyć się na tylnym pokładzie.

Po stretchingu możemy rozpocząć ćwiczenie piórkowania przy przechyłach (fot. 8-10).

Proszę zwrócić uwagę na postawę kajakarza. Przy głębokim przechyle na prawą stronę jego głowa podobnie jak tułów przechylone są w lewo. Postawa kształtem przypomina literę C. Lewy łokieć przylega do ciała, równocześnie dotykając fartucha kajaka. Takie ustawienie ciała działa jak przeciwwaga. Gdy dodamy do tego opisywaną w tym artykule technikę, możemy stwierdzić, że pozycja kajakarza jest superbezpieczna/stabilna.

Piórkowanie to nie tylko technika, która służy poprawie stabilności. Bardzo często stosuje się ją do przesuwania kajaka na wodzie w bok (ang. Sculling Draw) na przykład w celu podpłynięcia bliżej do innego kajakarza płynącego równoległą do naszego kursu. Ten manewr i wariacje na jego temat omówię w kolejnym wydaniu naszej szkółki.

Marcin Chodorowski
Instruktor kajakarstwa

Fundacja Promocji Rekreacji KiM

e-mail: szkolka.kajakowa@fundacjakim.pl | www.fundacjakim.pl

foto: Wojciech Chyżewski

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