

## A sportmozgás oktatása

### A, KAJAK

#### A kajak lapát fogása

- 1, Mutassuk be a lapát részeit, úgy mint:
    - a, toll
    - b, szár (nyél)
  - 2, Mutassuk be az evezés fázisait, úgy mint:
    - a, vízfogás
    - b, áthúzás (húzó és tolokéz)
    - c, szabadítás
    - d, légmunka.
  - 3, **Válasszuk ki a lapátot úgy, hogy a lapát hossza körülbelül egyezzen meg a sportoló felfelé kinyújtott karhosszával.**
  - 4, A kajakos helyezze a lapátot a fejére. Karjaival úgy fogja a lapátot, hogy az alkarja és a felkarja egymással derékszöget zárjon be.
  - 5, A lapát szárát mindkét kézzel, laza ujjakkal, felső madárfogásban (nagy ujj felül, hüvelykujj alul) fogja.
  - 6, Evezésnél a húzó kéz ujjai erőteljesen fogják a lapátot, a toló kéz ujjai lazák.
  - 7, Felhívjuk a sportoló figyelmét arra, hogy a túl erős markolás elmerevíti az alkart, csökkenti a teljesítményt, sőt in hüvelygyulladás is okozhat.
  - 8, Magyarazzuk el, hogy a kajak lapát tollai azért vannak egymáshoz képest elforgatva, mert így csökkentjük a légellenállást. Térjünk ki a jobbos és balos forgatású lapát bemutatására.
  - 9, Forgatás megtanítása jobbos lapát esetén
    - a, Fogjuk meg a lapátot mellmagasságban úgy, hogy mind két csuklónk egyenes legyen. Ekkor a jobb oldali toll függőleges és a homorú oldala felénk esik.
    - b, Fogjuk a lapát szárát a jobb kezünkkel szorosan, bal kezünkkel lazán.
    - c, Emeljük jobb kezünket csuklóból felfelé és forgassuk úgy a lapátot, hogy a jobb oldali lapát toll vízszintes helyzetbe kerüljön és a homorú fele lefelé nézzen.
    - d, Eresszük le a jobb kezünket és helyezzük vissza a lapátot a kiinduló helyzetbe.
- A mozgássor végrehajtása során ügyeljünk arra, hogy a forgatás végig csuklóból történjen.
- 10, Mutassuk meg a mozgás elemeit (vízfogás, húzás, szabadítás és légmunka) és kössük őket össze egy folyamatos mozgássá.
  - 11, Ha a stég adottságai lehetővé teszik kezdjük ott az „evezést”

#### *Hibák:*

- 1, A lapát fogása aszimmetrikus. (Egyik tollhoz közelebb mint a másikhoz.)
- 2, A fogás nem könyöktávolságban történik. (Közelebb-összefogás, távolabb-szétfogás)
- 3, A csukló alaphelyzetben megtörik.
- 4, A forgatás karból történik.
- 5, Szabadításnál a csukló lóg.

## A hajóba történő ki és beszállás

- 1, Mutassuk be a hajó részeit, úgy mint:
  - a, alsó héj
  - b, kormány lapát
  - c, felső héj (deck)
  - d, beülő
  - e, lábtámasz
  - f, kormányrúd
  - g, ülés
- 2, A kajakot fogjuk meg mind két kezünkkel a beülő felénk eső részénél és emeljük fel a combunkra úgy, hogy a hajó orra az árral -állóvíznél a menetiránnyal- szemben legyen.
- 3, A stég víz felőli szélén kis terpeszállásban hajoljunk a víz fölé és eresszük le először a hajó farát, majd csobbanásmentesen az egész hajót.
- 4, **A vízre tett hajón helyezzük keresztbe a lapátot úgy, hogy a toll alatti rész a beülő előtt legyen. A másik lapáttoll homorú oldalával lefelé a stégen feküdjön.**
- 5, Álljunk alapállásba a hajó orra felé és előrehajolva hajlított térdekkkel támaszkodjunk a stég felőli kezünkkel a lábunk előtt a stég szélére.
- 6, A hajó felőli kezünkkel fogjuk meg a beülő elejét.
- 7, A hajó felőli lábunkkal lépünk be a hajó közepére úgy, hogy talpunk a hajó hossz tengelyével párhuzamos legyen.
- 8, Testsúlyunkat helyezzük a hajóban lévő lábunkra és emeljük be a másik lábunkat, majd nyújtva tegyük a lábtámaszra és közben lassan ülünk le az ülésre.
- 9, Helyezzük a másik lábunkat is a lábtámaszra.
- 10, Fogjuk meg a lapátot és azzal lassan toljuk el magunkat.
- 11, Kiszállásnál a víz felőli lábunkat magunk alá húzzuk és a hajó orra felé dőlve felemelkedünk, majd a stég felőli lábunkat kitesszük a stégen támaszkodó kezünk mögé.
- 12, A hajó kivételekor a vízre szállás sorrendjének lépései fordítottak.

### *Hibák:*

- 1, A hajó vízre tételekor, ha a hajó nem párhuzamos a stéggel és valamelyik vége hozzáér a stéghez.
- 2, Ha a hajóval nem állunk ki eléggé a stég szélére és így a hajó alja hozzáér a stéghez.
- 3, Ha beszállásnál nem támaszkodunk a hajó beülőjének elejére illetve a stégre.
- 4, Ha beszálláskor nem a hajó közepére lépünk.
- 4, Ha leülésnél a stég felőli lábunkra is ránehezedünk.
- 5, Ha beszállásnál a testsúlyt úgy helyezzük a lábunkra, hogy ezzel együtt a hajót is eltoljuk.
- 6, Ha a hajóban nem középen ülünk, és a hajó valamelyik oldalra ledől.

## Az alap kajakmozgás oktatása

- 1, A kajakos a hajó hossz tengelyének közepén elhelyezett ülésen üljön.  
**Az ülés kezdőknél alacsonyan legyen, mert alacsonyabban lévő súlypont esetén biztosabban érzi magát a hajóban.**
- 2, A felsőtest legyen egyenes, az ülés természetes laza.
- 3, A vállak lazán legyenek leeresztve.
- 4, A fej kövesse a gerinc vonalát.
- 5, Fordítsuk el törzsünket az egyik irányba és forgassuk be a lapátot úgy, hogy a lapát tolla a hajó hossz tengelyével párhuzamosan, közvetlen a hajótest mellett merüljön el.  
**Hangsúlyozzuk ki a törzs szerepét.**
- 6, A törzsünk visszafordításával egyidejűleg húzzuk át a lapátot a víz alatt.
- 7, A csuklónk laza mozdulatával emeljük ki a lapátot úgy, hogy a szabadítókéz fülmagasságba kerül.
- 8, Végezzük el ezt a mozgássort a másik oldalon is.
- 9, Evezés közben támaszkodjunk a lábtámaszra. Két térdünk legyen kissé hajlított. A talpak sarkai támaszkodjanak a hajó aljára.
- 10, A kormányrúd mozgatásával változtassunk a hajó irányán.

### *Hibák:*

- 1, Húzásnál a kar túlzottan hajlított.
- 2, Húzásnál vagy tolásnál a csukló betörik.
- 3, Szabadításnál a lapát nem oldalirányba, hanem felfelé (tollak tele vízzel) emelkedik ki a vízből.
- 4, **Nem csuklóval és alkarral történik a szabadítás, hanem a váll a forgási pont és az egész kar emeli a lapátot.**
- 5, A szabadítás és légmunka magasan (fej fölött) történik.
- 6, A kajakos túlzottan felhúzza lábait vagy erősen kinyújtja.
- 7, A térdek nyitottak és a beülő két széléhez feszülnek.

## B, KENU

### A kenu lapát fogása

- 1, Mutassuk be a lapát részeit, úgy mint:
  - a, toll
  - b, szár (nyél)
  - c, mankó
- 2, Mutassuk be az evezés fázisait, úgy mint:
  - a, vízfogás
  - b, áthúzás (húzó és támasztó)
  - c, szabadítás
  - d, légmunka.
- 3, **Válasszuk ki a lapátot úgy, hogy a lapát mankója a szemöldöknél legyen.**
- 4, A versenyző fogja meg a lapát mankós végét felső fogással (támasz kéz) úgy, hogy a négy ujj felül, a hüvelykujj pedig alul van.
- 5, A másik kéz fogja meg a lapát szárát a toll felett körülbelül 2,5 tenyérynire (húzó kéz).
- 6, A függőleges helyzetben lévő kenulapátot úgy kell tartani, hogy a lapát tolla a húzókarra merőlegesen álljon és mind két csukló egyenes helyzetben legyen.
- 7, **Magyarázzuk el a jobbos és balos evezés sajátosságait.**
- 8, Hívjuk fel a sportoló figyelmét arra, hogy a túl erős markolás elmerévíti az alkart, csökkenti a teljesítményt, sőt ínhüvelygyulladást is okozhat.
- 9, Ha a stég adottságai lehetővé teszik kezdjük ott az „evezést”

#### *Hibák:*

- 1, A túl rövid vagy túl hosszú a lapát.
- 2, A lapátot túlzottan össze vagy túl szélesen fogja a sportoló.
- 3, A lapátot nagyon szorítja a sportoló.
- 4, A toló vagy a húzókéz csuklója betörik.

## A hajóba történő ki és beszállás

- 1, Mutassuk be a hajó részeit, úgy mint:
  - a, alsó héj
  - b, felső héj (deck)
  - c, fenékdieszka (trejni)
  - d, lábtámasz
  - e, merevítőléc
- 2, A kenut mind két kézzel a koszorúléc felénk eső oldalán fogjuk meg úgy, hogy a hajó orra az árral -állóvíznél a menetiránnyal- szemben legyen.
- 3, A stég víz felőli szélén kis terpeszállásban hajoljunk a víz fölé és eresszük le először a hajó farát, majd csobbanásmentesen az egész hajót.
- 4, Igazítsuk be a térdelőpárnát a hajó középvonalába.
- 5, A vízre tett hajón helyezzük keresztbe a lapátot úgy, hogy a *toll vagy a mankó a stégen feküdjön*.
- 6, *Kezünkkel támaszkodjunk a lapátra és a támasztó (első) lábunkkal lépünk be a hajóba, a párna elé úgy, hogy talpunk a hajó közepén, a hajó hossz tengelyével párhuzamosan álljon.*
- 7, Tegyük a térdelőlábunkat a hajóba és térdeljünk rá a párnára.
- 8, Lassú felegyenesedéssel ellenőrizzük le, hogy stabilan középben helyezkedünk-e el a hajóban.
- 9, A víz fölé hajolva néhány csapással távolodjunk el a stégtől.
- 10, *A kiszállás és a hajó kivételének lépései a vízre szállás lépéseinek sorrendjével fordítottak.*

### *Hibák:*

- 1, A hajó vízre tételekor, ha a hajó nem párhuzamos a stéggel és valamelyik vége hozzáér a stéghez.
- 2, Ha a hajóval nem állunk ki eléggé a stég szélére és így a hajó alja hozzáér a stéghez.
- 3, Ha a keresztbe tett lapát nem rögzíti (nem szorítja le) a hajót.
- 4, Ha beszálláskor nem a hajó közepére lépünk és a hajó valamelyik oldalra ledől.
- 5, Ha túlzottan előre vagy hátra térdelünk.

## Az alap kenumozgás oktatása

- 1, A kenu a hajó középvonalába helyezett térdelőpárnán térdel.
- 2, A térdelőláb combja a kenu hossz tengelyére függőleges, a lábszár a kenu ellenkező oldala felé hajlik, és a lábfej a hajó oldalánál elhelyezett lábtámaszra támaszkodik.
- 3, A törzs alaphelyzetben kiegyenesedik.
- 4, A fej felemelve, a két váll lazán tartva legyen.
- 5, *A törzs előre dől és elcsavarodik, a karok előre kinyúlnak úgy, hogy a lapát tolla a hajó hossz tengelyével párhuzamosan, közvetlen a hajótest mellett merüljön el.*
- 6, *A törzsünk visszafordításával egyidejűleg húzzuk át a lapátot a víz alatt.*
- 7, *A csuklónk laza mozdulatával emeljük ki a lapátot úgy, hogy a szabadítókéz fülmagasságba kerül.*
- 8, *Mutassuk meg, hogy a szabadítással egyidejűleg milyen kormányzó mozdulatok végezhetőek el.*

*Hibák:*

- 1, Ha a sportoló nem a hajó mellett fog vizet.
- 2, Ha vízfogáshoz nem csípőből hajlik, hanem a támasztó láb térde hajlik.
- 3, Ha nem nyúl ki a húzókar.
- 4, Ha a támasz kéz lóg a mankón.
- 1, Húzásnál a kar túlzottan hajlított.
- 3, Szabadításnál a lapát nem oldalirányba, hanem felfelé (tollak tele vízzel) emelkedik ki a vízből.