

A kajak mozgás alapsémája és hibái

| <i>Mozgás</i> | <i>Alap helyzet</i> | <i>Hibák</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Vízfogás: erőteljes törzsfordítás – enyhén nyújtott kar, előrenyúló váll</p> <p>Áthúzás: lefedezett vállakkal leterhelt lapát – hajó hossz tengelyével párhuzamosan mozgó húzókéz – fülmagasságban mozgó támaszkéz –</p> <p>Szabadítás: legkésőbb a csípőnél oldalra és felfelé induló csukló majd könyök – fülhöz közelítő csukló</p> <p>Légmunka: fül illetve szemmagasságban egyenes vonalban előre mozgó tolókéz – egyenes csukló - előreforduló törzs</p> | <p>laza -egyenes testtartás</p> <p>laza vállak</p> <p>enyhén hajlított lábak</p> <p>lapátot lazán tartó kéz</p> | <p>Vízfogás: szűk törzsfordítás – túlzottan nyújtott vagy erősen behajlított kar, előredőlő törzs</p> <p>Áthúzás: felhúzott vállak – a víz felszínén mozgó lapát – hajó hossz tengelyétől eltávolodó vagy erősen behajlított húzókéz – a hajót billegtető láb munka</p> <p>Szabadítás: a csípő mögé mozgó húzókéz – könyökkel indított szabadítás – lógó szabadító csukló -</p> <p>Légmunka: fej fölé toló vagy mélyen lefele toló támaszkéz, lógó vagy betört csukló</p> |
| Hajó mozgása | | |
| egyeses vonalú. sikló. húzásra gyorsan reagáló. stabil | | |