

Granek István: "Kajakozás - Kenuzás" című könyve alapján

Elhelyezkedés a hajóban

Az ülés magassabban van, mint a versenyző sarka. A kettő közötti szintkülönbség a hajónemtől függően 2-8cm lehet.

Jobb, ha a labilis versenyző alacsony ülésen ül, mert így nem pazarol sok erőt a hajó egyensúlyban tartására.

Ez a labilitás különösen akkor nyilvánul meg, amikor a versenyző fáradni kezd.

Ilyenkor húzás közben sokat támaszkodik a lapáttal a vízre, s ezért a hajó sebessége észrevehetően csökken.

A helyes ülés

A térdeket kissé fel kell húzni és össze kell zárni.

Ilyenkor fokozódik a versenyző labilitása, viszont lehetővé válik a lábak alapos mozgása, s ezzel együtt a derék és a váll elfordítása.

Ha a versenyző szétterpeszti lábát, külső combbal és alsó lábszárral "foghatja" a hajóját.

Ez fokozza a stabilitását, viszont ugyanakkor bizonyos fokig rögzíti, mintegy megmerevíti a derekát.

Mind két helyzetnek vannak előnyei és hátrányai.

A törzs kissé előredől.

Ezt azonban semmi esetre se vigyük túlzásba, mert ezzel akadályozhatjuk a derék és a váll szabad elfordulását.

A lábfej a kormány pedálján párhuzamosan vagy kissé terpesztve, természetes tartásban legyen.

Lapátfogás

A versenyző vállmagasságba, oldalsó középtartásba emeli karját, derékszögben behajlítja alkarját, és felső fogással, lazán megfogja a lapátot.

Ha szorítja, alkarja hamar elmerevedik.

Vízfogás

A jobb kéz lazán előrenyújtva , a lapát a hüvelykujj és a mutatóujj között, a bal kéz a váll fölött, a könyök kissé kifelé fordítva, könnyed tartásban, a jobb térd hajlítva, a bal láb majdnem teljesen nyújtva, a derék és váll erőssen jobbra fordul.

Ha szorítja, alkarja hamar elmerevedik.

Áthúzás

Az áthúzás a hajó hossz tengelyével párhuzamos, mert az egyidejűleg egy oldalon való meghajtás következtében így fordul el legkevésbé a hajó az egyenes iránytól.

Áthúzáskor a a jobb kéz a hajó mellett, a víz felszínével párhuzamosan (?) , a csípő és a váll elfordításával egyidejűleg húzza a lapátot a csípő vonaláig.

A bal kéz, vagyis ebben a helyzetben a tolókéz, a derék és a váll elfordításával egyszerre előretolja a lapátot a homlok magasságáig, illetve egyenes irányban a hajó középvonaláig.

A jobb kéz húzómozdulata közben a jobb láb fokozatosan kinyúlik, a bal láb enyhén behajlik.

Szabadítás

A szabadítás gyors legyen. A lapát szinte kiugrik a vízből. A csukló kifelé tartó mozgulata segít.

A lapát az alsó kar és a csukló kifelé és felfelé irányuló mozgulata következtében felfelé lendül.

A kéz a váll fölé kerül.

Amikor a lapát kilendül a vízből, a csukló felfelé irányuló mozdulatával történik a lapát forgatása.

Légmunka

A légmunka legyen gyors.

A szabadítás ideje alatt a a tolókéz alig mozdul lefelé. A szabadítás következtében a húzókar a váll, illetve a fül közelébe kerül, megtörténik az oldalváltás: a húzókéz tolókézzé válik.

Így szinte felülről lefelé történik a vízfogás.