

## A kenu mozgás alapsémája és hibái

<b>Mozgás</b> jobb oldali evezés	<b>Alap helyzet</b>	<b>Hibák</b> jobb oldali evezés
<p><b>Vízfogás:</b> erőteljes törzsfordítás balra, enyhén nyújtott jobb kar, előre és lefelé nyúló jobb váll lefelé feszítő bal kar, váll</p> <p><b>Áthúzás:</b> lefejtett vállakkal leterhelt lapát hajó hossz tengelyével párhuzamosan mozgó húzókéz, fej és a víz felett mozgó támaszkéz, a súlypontot a hajón kívülre, a lapátra helyező törzs</p> <p><b>Szabadítás + kormányzás:</b> legkésőbb a csípőnél oldalra és felfelé induló jobb könyök lefelé a törzs elé mozduló bal kar <b>befelé forduló húzó oldali csukló</b></p> <p><b>Légmunka:</b> előre induló jobb váll, előre lendülő jobb kar balra és felfelé mozduló bal kar, váll, balra forduló, kissé előredőlő törzs, élével tolt lapát</p>	<p><b>törzs</b> menetirányra merőleges</p> <p><b>térdelőláb</b> <b>combja</b> függőleges <b>allábszára</b> kissé keresztbe <b>lábfeje</b> trepnin, lábtámaszon</p> <p><b>támaszláb</b> hajlítva, <b>talp</b> menetiránnyal párhuzamos</p> <p>lapátot lazán tartó kéz</p>	<p><b>Vízfogás:</b> szűk törzsfordítás, behajlított kar, merev, álló törzs, a mankón lógó támaszkéz, nem hegyes lapátszög,</p> <p><b>Áthúzás:</b> felhúzott vállak , a víz felszínén mozgó lapát, erősen behajlított húzókéz, kicsavart támaszláb, erősen áttolt csípő (fenék),</p> <p><b>Szabadítás:</b> a csípő mögé mozgó húzókéz, túlzott csuklócsavarás, magasra emelt támasz kéz, lemaradt csípő,</p> <p><b>Légmunka:</b> fej fölé tolt támaszkéz, vízbe beleütköző lapát, a vízmunkánál gyorsabb légmunka,</p>
<b>Hajó mozgása</b>		
egyenes vonalú. sikló. húzásra gyorsan reagáló. stabil		