

Granek István: "Kajakozás - Kenuzás" című könyve alapján

Elhelyezkedés a hajóban

A versenyző a hajó hossz tengelyében, középen térdel.

A **törzs** a menetirányra merőleges, a **térdelő láb combja** függőleges, az **allábszár** kissé keresztbe van a hajón, a **lábfej** a fenékdeszkára (trepnire) illetve a lábtámaszra támaszkodik. A **támaszláb** hajlítva, a **talp** a hajó hossz tengelyével nagyból párhuzamosan fekszik.

Lapátfogás

A húzókéz kb. 8-10 cm-re (2,5 tenyérnyire) a lapáttoltól, lazán fogja át a lapátnyelet.

Ha szorítja, alkarja elmerededik.

A támaszkéz a lapát mankóját felsőfogással fogja át , a hüvelykujj pedig alulról lazán kulcsolja át a mankót.

A két kéz közti fogástávolság a versenyző (térdelő) magasságától, erejétől és a lapát hosszától függ.

Vízfogás (jobb oldali evezés)

A jobb kar (húzókar) nyújtva a bal kar (támaszkéz) *enyhén* hajlítva a fej fölött van. Mind két kéz lazán fogja a lapátot.

A törzs jobb oldala (váll, csípő) a húzás irányába, bal oldala pedig ellenkezőleg elfordul.

A törzs "*hátat fordít*" a húzás oldalának és kissé előredől.

A lapát a vízhez viszonyítva hegyesszöget zár be.

Áthúzás

Amikor a lapát teljesen elmerül a víz alá, és mind két kar nyújtva van, a törzs és a váll csavaró és felegyenesedő mozdulata következtében a lapát (a hajó hossz tengelyével párhuzamos, a koszorúlécen végig futva) megindul hátrafelé.

A jobb és a bal váll, a karokon keresztül a lapátot leterhelve kifejti a húzóerőt.

A jobb kar (húzókar) a térdelőláb (csípő) vonaláig vezeti a lapátot, míg a bal váll előfordításával egy időben előre és lefelé feszíti a lapátot.

Szabadítás + kormányzás

A húzás a csípő vonalában fejeződik be, a lapát tolla ekkor már tehermentes.

A jobb kar (húzókar) könyökben kissé behajlik, a bal kar (támasz kar) lefelé mozdul és így a lapát a test elé kerülve kiemelkedik a vízből.

A szabadítás indításakor a lapát még a vízben van. A húzókéz kéz csuklója által - illetve az ezt kísérő támaszkéz csuklója által - a lapátra kifejtett (a csukló hajlító, a törzs felé irányuló) elfordító mozdulat mértéke a kormányzó mozdulat.

Légmunka

A légmunka legyen nyugodt és laza.

Amikor a lapát elhagyta a vizet, a balkéz (támasz kéz) a lapát mankóját a hajó középvonala felé forgatja, így a lapát tolla - a hajó haladási irányát tekintve - élével indul előre.

A csípő és a váll fordításával, a törzs előrehajlásával egy időben a jobbkar (húzókar) kinyúlik, előre lendíti a lapátot, míg a balkéz (támaszkéz) kissé hajlítva a fej fölé kerül.

Közben megtörténik a támaszkéz csuklójának fokozatos visszaforgatása, így a lapát tolla derékszögbe kerül a hajó hossz tengelyével és a lapát a vízhez viszonyítva hegyesszöget zár be.