

Forklaring til moduler og teknikkerne

Fremadroning: Ro i lige linje mindst 200m. Roningen skal foregå jævnt og symmetrisk (se mere under roteknik).

Baglænsroning: Ro lige baglæns 25m. Kig tilbage i hvert tag.

Stoptag: Stop kajakken effektivt og sikkert på 3-4 kraftige stoptag. Stoptag minder om tagene, der anvendes til baglænsroning, men starter ca. ved hoften.

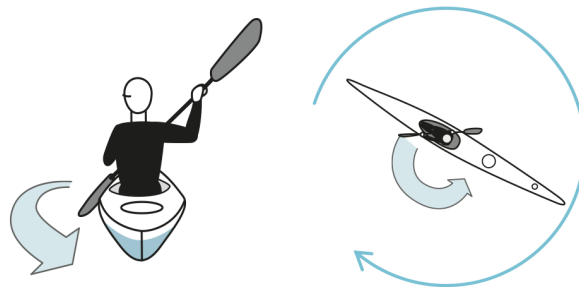
8-tals roning: Ved hjælp af roret og mere kraftfulde tag i den ene side føres kajakken i en ottetalsformet bane. Banen skal være så symmetrisk som mulig.

Kæntring og svøm i land med kajak: 10-20 meter fra hvor du kan bunde kæntrers kajakken. Vend hurtigt kajakken, læg pagaj i cockpittet og svøm med kajakken mod land. Inden kajakken rører stranden tømmes den for vand (hold i forenden og vip forsigtigt vandet ud). Indstigning i kajakken og baglænsroning til du er godt fri af kyst og brænding.

Udstigning ved strand: Ro ind mod stranden med bølgerne lige bagfra. Et par meter inden kajakken når at røre bunden, stiges ud ved at føre et eller to ben ud til den ene side og støtte på bunden (Vælg side således at du kommer på havsiden af kajakken så den ikke skubber dig omkuld, hvis der kommer en bølge). Rejs dig og løft kajakken helt op af vandet og bær den til et sted på stranden, hvor den kan ligge uden at beskadige bund og ror (ikke på sten).

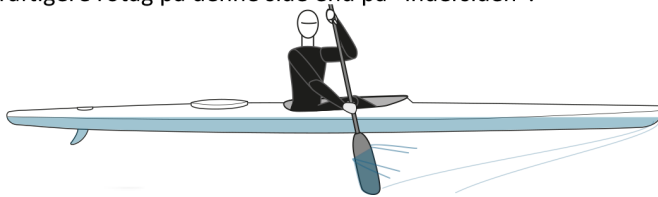
Indstigning fra strand: Løft kajakken med begge hænder og bær den ud i vandet så langt, at den ikke rører bunden, når den sættes i. Sæt ALTID i med roret udad og så vidt muligt pegende lige mod bølgerne. Hold forrest i cockpitkanten. Sæt først et ben i kajakken og derefter enden i sædet. Lad det ene ben hænge udenfor (for at balancere og være klar til at støtte på bunden), mens du ror baglæns ud direkte mod bølgerne. Vend ikke kajakken før du er fri af kyst og brænding.

360° rotation: Med store halvbueformede tag, forlæns i den ene side og baglæns i den anden, drejes kajakken 360° (dvs. hele vejen rundt så du peger næsen i sammen retning igen). Kajakken må ikke flytte sig væsentligt frem eller tilbage under øvelsen.



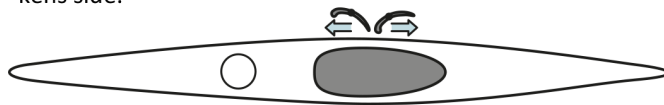
Støttetag (lavt støttetag): Når du er ude af balance (læn dig evt. ud til siden), genoprettes balancen ved at slå med pagajens bagside i vandet i den side, du krænger mod. Hvis dette ikke er nok til at genoprette balancen, støtter du dig til pagajen, mens du trækker den langsomt ind mod dig selv.

Kantning: For at kunne dreje skarpere i et sving er det en fordel at kante kajakken. Dette gøres ved at krænge kajakken mod "ydresiden" af svinget. Samtidigt drejes roret og der tages kraftigere rotag på denne side end på "indersiden".



Sideforflytning: For at flytte kajakken sideværds findes flere teknikker hvor specielt én egner sig bedst til vingepagajer.

- Drej i overkroppen så du vender med den side du ønsker at bevæge dig og hold på pagajen, som du plejer.
- Pagajen placeres næsten lodret med bladet næsten helt i vandet, så øverste hånd er næsten over hovedet.
- Bladet skal vende bagsiden væk fra dig så det flugter kajak-kens side.

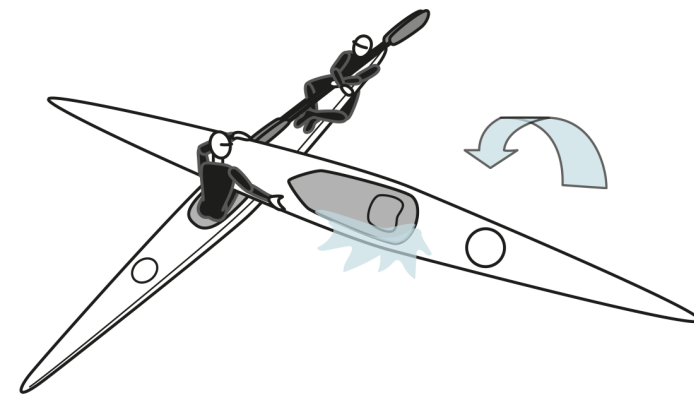


- Bevæg pagajen frem og tilbage langs kajakken med nederste hånd mens du drejer pagajen let med håndledet.

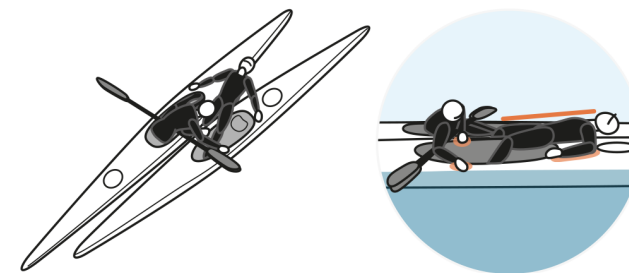
Denne bevægelse vil bevirke, at bladet trækkes væk fra kajakken. Ved at holde imod vil du trække dig i den retning, du ønsker.

Makkerredning: Hvis en anden roer kæntrer, skal du kunne hjælpe roeren op i kajakken igen på åbent vand. Det er dig i kajakken der har kommandoen. Gør det tydeligt med enkle anvisninger til din makker i vandet. Her er proceduren:

- Vend den kæntrerede kajak på ret køl så hurtigt som muligt og fang evt. den løse pagaj (rød mand)
- Placer dig (blå mand) så du kan nå stævnen på den kæntreredes kajak og bed din makker om at svømme frem til stævnen på din kajak.



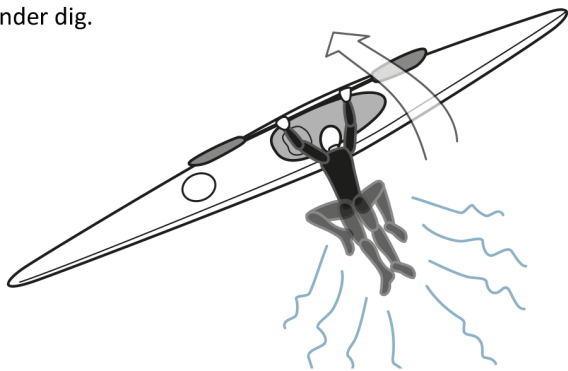
- Den kæntrerede (rød mand) skal støtte din kajak ved at lægge benene op på dækket og samtidigt holde begge pagajer
- Tøm den kæntrerede kajak ved at løfte stævnen forsigtigt op og vende den gradvist, så vandet løber ud.
- Placer kajakkerne ved siden af hinanden med stævnen hver sin vej. Tag imod pagajerne og læg dem på tværs så de stabiliserer, men ikke er i vejen for den kæntrerede.



- Læn dig ind over og stabiliser makkerens kajak og lad ham/hende svømme ind mellem og holde i midten af cockpitkarmen på begge kajakker.

- g) Makkeren i vandet lægger sig nu på ryggen i overfladen og sætter benene op i kajakken.
- h) I en glidende bevægelse trækker han/hun sig nu helt op i kajakken og sætter enden i sædet (ikke noget med at hvile på cockpitkarmen på vejen).

Selvredning: Det er meget vanskeligt uden hjælp at tømme kajakken for vand, når man selv ligger i vandet, og det er svært at entre og ballancerer i kajakken, hvis der er meget vand i. Hvis du er kæntræt og har fået vendt kajakken på ret køl, uden der er kommet for meget vand i, kan du lave selvredning ved at placere dig i vandoverfladen og derefter nærmest trække kajakken ind under dig.



Når du ligger på maven lige over cockpitet og har balancen drejer du forsigtigt kroppen rundt, så du får enden ned i sædet og samtidigt drejer dig lidt, så benene peger fremad. Derefter kan du trække benene ind i kajakken.

Spraydæk: Dette er et dækket der (til en vis grad) beskytter mod at få vand i cockpitet, når man ror i bølger. Det er vigtigt at kunne finde ud af at tage spraydækket af under kæntring.

Andre kajaktyper: I slutningen af uddannelsen vil der være mulighed for at prøve andre. Normalt bør man holde sig til den type kajak man er uddannet i frem til frigivelsen. Rådfør dig evt. med en instruktør om hvilke kajakker, du kan ro i.

Fokus på roteknik: På det sidste IPP2 modul vil der blive lagt ekstra vægt på at øve den rigtige roteknik og, at den enkelte er klar over, hvad der skal arbejdes mere med. Vælg derfor hver gang du er på vandet at fokusere på enkelte delelementer i teknikken, til du føler, du har styr på den og gå derefter videre til næste detalje.

Her er nogle fokuspunkter du kan arbejde med:

- Sid ret op med let bøjedede ben og samlede knæ og hold hovedet rimeligt stille.
- Hold balancen ved at være fleksibel i hoften og hold din overkrop lodret.
- Sæt pagajen i vandet så langt fremme som muligt uden at "rokke" frem og tilbage med overkroppen (sørg for at armen er strakt helt frem).
- Træd i fodstøtten i samme side som du trækker, så du nærmest "cykler" med benene, mens du ror.
- Træk med både arm og krop ved at rotere i overkroppen.
- Skub den anden hånd forbi hovedet i øjenhøjde, så pagajen får en meget stejl hældning.
- Løft pagajen op af vandet, når din hånd er ud for hoften og sørg for ikke at løfte en masse vand med op.

Balance og sikkerhed: Hvis tiden tillader det vil der på kurset blive lavet øvelser, der udfordrer og styrker balancen. Jo mere fortrolig man bliver med kajakkens bevægelser i ekstreme situationer, jo bedre kontrollerer man den under normale forhold.

Evaluering og fokuspunkter: På sidste modul vil der blive givet en personlig evaluering af den enkeltes opnåede niveau sammen med en vejledning til, hvad der skal fokuseres på i perioden frem til IPP2 prøven.

IPP2 prøven: Selve IPP2 prøven kan tages, når du har roet 75km. Prøven foregår med et hold, der på skift viser egenfærdigheder i alle gennemgåede teknikker. Der skal desuden vises en rimelig sikkerhed og korrekt håndtering af udstyret.

Henning Ebberup 2013



Læs mere på: kajak-teknikker.dk

TUR kajakkursus

For at være friroet (ret til at ro ud alene) skal du gennemgå en IPP2 uddannelse og prøve, og du skal have roet mindst 75 km. Vi har valgt at dele IPP2 uddannelsen op i moduler. I denne korte vejledning kan du læse, hvad denne uddannelse indeholder.

Vejen til IPP2 licens:

Intro kursus -> IPP1+2 moduler (4 x 4 timer) + 75km roning -> IPP2 Prøve -> **Frigivet**

Modul 1 (IPP1) (4 timer)

- 1) Intro til kajak og udstyr
- 2) Intro til roteknik
- 3) Løft, håndtering og isætning af kajak
- 4) Indstilling og ind/udstigning af kajak
- 5) Fremadroning
- 6) Baglænsroning
- 7) Stoptag
- 8) 8 tals roning
- 9) Kæntring og svøm i land med kajak
- 10) Ud/indstigning ved strand

Modul 2 (4 timer)

- 1) 360° rotation
- 2) Støttetag
- 3) Sideforflytning
- 4) Makkerredning

Modul 3 (4 timer)

- 1) Kantning
- 2) Selvredning
- 3) Spraydæk
- 4) Fokus på roteknik

Modul 4 (4 timer)

- 1) Andre kajaktyper
- 2) Balance og sikkerhed
- 3) Repetition
- 4) Evaluering og fokuspunkter

IPP2 prøve (2-4 timer)

Alle færdigheder forevises.