

Kentercursus theorie

GKV, Groningen, 2013

Inleiding

Je kajakvaardigheid kun je in het zwembad oefenen bij de Kentercursus. Onder water uitstappen, lage steun, heupzwaai, hoge steun, scullen en rollen kun je op de Kentercursus leren. Hierdoor verbetert je bootgevoel en zelfvertrouwen bij het varen. Je kunt leren rollen, maar je kunt ook werken aan het overwinnen van onderwater angst, of een effectieve lage steun. Alle genoemde technieken worden uitgelegd op <http://www.kayakpaddling.net/> (een Flash animatie van een kereltje in een kajak; als je alleen tekst ziet klopt er iets niet met je browser instellingen).

Onderwater uitstappen

Onderwater uitstappen is het begin van alle zwembad training. Hoe rustiger je je op de kop in een boot voelt, hoe prettiger. Sla eerst eens om zonder spatzeil, stap rustig uit. Als alles goed voelt, trek dan ook een spatzeil aan. Sla rustig om en stap rustig uit. Je instructeur zal je helpen met oefeningen om dit voor elkaar te krijgen.

Lage steun

Met een peddelsteun kun je kapseizen tegengaan. Er zijn twee veelgebruikte steunen, de lage steun en de hoge steun. Voor een zeevaardigheids examen (ZV) hoef je alleen een lage steun te kunnen. Bij een lage steun duw je op je peddel met je ellebogen erboven, en zet je je boot weer onder je hoofd met je heupen. Kijk naar je peddelblad. (zie www.kayakpaddling.net en de Syllabus Zeevaardigheid www.nzkv.nl)

Veel mensen hebben de beweging van een lage steun snel in de vingers. Maar het is minder makkelijk om de lage steun tot een reflex te maken, tot een effectieve steun. Blijven oefenen dus. Vind je de lage steun makkelijk? Probeer dan ook eens een lage steun als je peddel al onder water zit, of wanneer je je peddel inpikt bij een voorwaartse slag, of...

Heupzwaai

De heupzwaai, of heupdraai, is een 'opkant' beweging. De heupzwaai gebruik je bij opkanten, en de lage steun. Maar ook bij scullen, hoge steun en een rol is de heupzwaai essentieel. Voor een goede heupzwaai moet je je boot kunnen 'pakken' met je beensteunen. Onderzoek de grenzen van jouw heupzwaai. (op kayakpaddling.net staat een heupzwaai onder 'Steunen | Herstellen').

De heupzwaai kun je in veel variaties oefenen, met een instructeur, aan andermans bootpunt of aan de zwembad rand. Een heupzwaai kun je ook goed oefenen met een zwemvest in de hand. Het zwemvest geeft je meer drijfvermogen dan een peddel, maar als je er hard op duwt zal het zinken. Lukt je heupzwaai goed? Bouw dan ook een lichaamsrotatie in. Je kijkt omhoog als je in het water ligt en je kijkt naar je hand als je boven water bent.

Hoge steun

Als de lage steun ('maatregel 1') niet voldoende is om kapseizen te voorkomen, kun je de hoge steun ('maatregel 2') proberen. Bij de hoge steun zitten je ellebogen onder je peddel. Houd je peddel horizontaal voor je schouders en kijkt naar je peddelblad. Deze steun wordt uitgevoerd met het blad iets voor je op het water.

Oefen een hoge steun altijd met een instructeur. Een fout uitgevoerde hoge steun kan (ernstige) blessures veroorzaken. Zorg dus dat je weet wat je doet.

Scullen

Als een peddelslag of steun niet lang genoeg steun geeft, kun je peddel horizontaal neem en weer bewegen onder een lichte hoek. Dit heet scullen, hiermee kun je net zo lang steunen als je wilt. Je kunt scullen voor een lage steun en voor een hoge steun.

Als je scult voor een hoge steun lig je met beide schouders (!) in het water, duw je de boot maximaal van je af met een heupzwaai, en kijk je omhoog naar de lucht. Kom tot rust, bedenk wat je ook weer aan het doen was en herstel met een hoge steun.

Rollen

Na de lage steun en de hoge steun komt de rol als 'maatregel 3' om je balans weer te vinden. Er zijn allerlei verschillende rollen. De schroefrol (Engels: *sweeproll*) is een populaire rol. De schroefrol is van het type 'veegrol', je peddel veegt over het water. Bij deze rol begin je met je lichaam tegen de boot. Je bent nu in een compacte houding, en je gezicht is beschermd. Terwijl je je peddel uitbrengt, draai je je boot rechtop (heupzwaai), en op het laatst richt je je lichaam op (hoge steun). Je zit nu weer rechtop in je boot, met je peddel voor je lichaam. Vanuit deze eindpositie kun je direct steunen of verder varen.

Naast de schroefrol wordt ook de peddelsteunrol ('c-to-c') veel gebruikt. Deze rol is van het type 'steunrol'. Bij een steunrol je maakt een grote steun beweging, zonder je peddel te vegen. Bij een peddelsteunrol wordt eerst de peddel uitgebracht en pas daarna de boot gedraaid. Dit lijkt op een enorme hoge steun. Behalve het moment van bootrotatie, lijken de schroefrol en de peddelsteunrol veel op elkaar.

Iedere rol bestaat uit verschillende onderdelen. De schoefrol en peddelsteunrol bestaan uit:

- de beginpositie
- het peddel uitbrengen
- de heupzwaai
- uit het water komen
- de eindpositie

Deze verschillende onderdelen kun je los van elkaar oefenen. 'De beginpositie' en 'de eindpositie' kun je eenvoudig rechtop uitproberen. 'Uit het water komen' is gelijk aan een hoge steun.

Ben je minder soepel, dwz heb je een klein bereik met je heupzwaai, probeer dan eens een andere rol. Een schroefrol vereist bijvoorbeeld minder souplesse dan een peddelsteunrol. Je kunt ook overwegen meer opwaartse druk te genereren door je peddel te verlengen (Pawlata rol of boerenrol).

Vrijwel alle rollen hebben de volgende drie eigenschappen:

- eerst wordt de boot gedraaid en pas daarna komt het lichaam (en hoofd) uit het water
- als het lichaam links van de boot begint, eindigt het rechts van de boot (en andersom)
- geen kracht gebruiken uit je armen, maar uit je lichaam

Een *bombproof roll* is een rol die werkt voor jou, waarmee jij altijd veilig bovenkomt (ook in een beladen boot, op zee en in de branding). Als je 1 rol kunt, oefen dan ook eens een andere rol, en ga op zoek naar jouw *Bombproof Roll*.

Een veelvoorkomend probleem bij rollen is terugval aan het einde van je rol. Probeer eens te letten op dingen als:

- Meer heupzwaai gebruiken, zodat je boot verder overeind staat.
- Elleboog van je 'anker' hand tegen je lijf ('portemonnee onder je oksel klemmen').
- Eindig een schroefrol scullend en kom daarna pas overeind. Het sculmoment geeft rust en forceert je om je hoofd zo lang mogelijk in het water te houden.

Gaat alles van een leien dakje en lijkt het rollen altijd goed te gaan? Goed! Probeer dan ook eens te rollen met je uitrusting aan. Anorak, zwemvest, mutsje, helm. Je zult merken dat overal lucht in blijft zitten en dat onder de boot doorrollen veel lastiger is. Probeer, met je instructeur, een oplossing te vinden!

Linkjes

Hieronder staan een paar technieken genoemd, sommige met een link naar filmpjes op internet. Kijk, lees, luister en leer, maar blijf kritisch over de vele verschillende uitvoeringen die mensen laten zien. Bekijk vooral de schroefrol en de peddelsteunrol (*c-to-c roll*).

Lage steun

<http://www.youtube.com/watch?v=4fYXMbIQH5Q>

Heupzwaai

<http://www.youtube.com/watch?v=G7SXUjeS26g>

Hoge steun

<http://www.youtube.com/watch?v=8yM2GzBB4QY> (Kayak Essentials)

Schroefrol. Een veilige rol. Boot rotatie _tijdens_ peddel uitbrengen. Probeer deze ook eens met een halve (reserve) peddel.

http://www.youtube.com/watch?v=ff_te_yjcHM

<http://vimeo.com/5208125> (Kent Ford)

Peddelsteun rol of C-to-C rol. Een veilige rol, die souplesse vereist. Boot rotatie _nadat_ de peddel is uitgebracht.

<http://www.youtube.com/watch?v=07vKyJ2MzRE>

<http://www.nibla.nl/video/eskimorol.avi> (Niels Blaauw; let op! in deze video zie je een hoge steun met de peddel boven het hoofd, dat is een oude stijl, doe dat niet, blessuregevoelig! Bij de BCU en de GKV leer je dit compact, met de peddel op schouderhoogte voor de borst.)

Rodeo rol, als schroefrol maar dan achterover. Je gezicht en buik zijn onbeschermd.

Pawlata rol, als een schroefrol met een ‘verlengde’ peddel.

<http://www.youtube.com/watch?v=CIG3EI76ltg>

http://www.useakayak.org/rolling_bracing/roll_extended_paddle.html

Boerenrol, als een C-to-C rol met een ‘verlengde peddel’, zoals de Pawlata rol. Bij de boerenrol breng je je verlengde peddel dwars op de boot (zoals bij C-to-C), en rolt dan op.

Steyr rol, als Pawlata rol, maar dan achterover. Gezicht en buik zijn onbeschermt.

<http://www.youtube.com/watch?v=mKdNge6qXjM>

Hand rol. Niets in de handen, niets in de mouwen...

Petrussen manoeuvre, op de kop in je boot blijven zitten met je hoofd boven water...

http://www.qajaqusa.org/QK/petrussen_maneuver/Petrussen_Maneuver.html

Comboy Scramble, uitstappen, op je boot kruipen en instappen

<http://www.youtube.com/watch?v=wEIz4z14VWw>

Anglesey Wobbler: <http://vimeo.com/31864904>

Kayak jumping <http://www.youtube.com/watch?v=gOOPxyfROH8>

Groenland style

<http://qajaqrolls.com/rolls>

Freek Knol organiseert groenland stijl lessen:

<http://zeekayakforum.messageboard.nl/forum/viewtopic.php?f=9&t=859>

Qajaasaarneq <http://www.youtube.com/watch?v=URONCFjK0j0>

DVD: “The Kayak Roll”. Kent Ford. 2003. ASIN B0000AMKI5

Boek: “The Bombproof Roll and Beyond”. Paul Dutky. 1993. ISBN 978-0897320856

Boek: “Syllabus Zeevaardigheid”. NZKV <http://www.extra.nzkv.nl/downloads/syllabus-zv>