

Back to Basics – Et sikkert rul til bagdækket

| Problem | Rettelser og øvelser | |
|---|--|---|
| | Std. Greenland Roll | Butterfly Roll |
| Vanskeligt at finde den rigtige orientering under vandet | <p>Pres forenden af pagajen mod kajakkens ræling i set-up positionen.</p> <p>Roter overkroppen så skuldrene er på langs af kajakken. Kig mod vandoverfladen i set-up positionen, så ansigtet er tæt på vandoverfladen når du starter rullebevægelsen</p> | <p>Pres håndleddet mod kajakkens ræling i set-up positionen, inden du starter rullebevægelsen</p> |
| Pagajen dykker i første halvdel af rullebevægelsen | <p>Bladvinkel: hold håndleddene strakte, hænder søger mod skuldrene, albuer ind mod kroppen</p> <p>Sweep: Pagajen skal skære vandet tæt på overfladen, i en cirkelformet bevægelse.</p> <p>Tip: Træn sweep bevægelsen ved bassinkanten uden kajak.</p> | <p>Bladvinkel: slip pagajen kortvarigt inden du starter rullebevægelsen, så den lægger den sig med bladene fladt på vandet</p> <p>Før pagajen på vandoverfladen, udad, væk fra kajakkens side.</p> <p>Tip: Træk pagajen vandret, væk fra kajakkens side</p> |
| | <p>Træn en aktiv og positiv hoftebevægelse tidligt i rullet – til du kan rulle sikkert med paddlefloat på hånden.</p> | |
| Pagajen dykker i sidste halvdel af rullebevægelsen. | <p>Fiksér hænderne ved skuldrene med albuerne ind til kroppen.</p> | <p>Brug den frie hånd som aktiv modvægt over bagdækket.</p> |
| | <p>Pagajen skal bære opad. Hold med strakte, afslappede håndled.</p> <p>Rotér i overkroppen, så skuldrene holdes vandret og får maksimal opdrift fra vandet.</p> <p>Skuldre og hoved skal blive i vandoverfladen så længe som muligt. Træn at bøje bagud i ryg og nakke. Hovedet ned i vandet, hagen op.</p> <p>”Rul kajakken først - Hovedet ud af vandet til sidst”</p> <p>Glid fladt ind over bagdækket – vent med at sætte dig op til rullet er færdigt. Løft bagen fra kajakkens sæde hvis cockpitkanten er høj.</p> <p>Aktiv hoftebevægelse: Pres med det nederste lår på lårstøtten. Træd med øverste fod på fodsparket. Træn bevægelsen med paddlefloat på hånden.</p> | |

