

GUIDE TILL DEN PERFEKTA ESKIMÅSVÄNGEN

Med en säker roll blir du en tryggare och säkrare paddlare. Vi avslöjar hemligheten.

Eskimåsvängen är den mest mytomspunna tekniken inom kajakpaddling. De flesta paddlare har någon gång fått frågor från icke-paddlare kring eskimåsvängen eller att rolla kajaken, som det också kallas. Att rolla handlar om att med hjälp av kropp och paddel rätta upp kajaken på rätt köl efter en kapsejsning. Tekniken härstammar liksom kajaken från Inuiterna på Grönland. För dem var det en livsviktig teknik eftersom de inte kunde simma. Om de lämnade sittbrunnen på kajaken skulle de ha frusit ihjäl i det kalla polarvattnet inom några få minuter.

Det är alltid bättre att rolla kajaken än att lämna sittbrunnen och simma. I sittbrunnen är du varm, torr och säker, men så fort du skiljs från kajaken är du utlämnad åt naturens krafter. Med en säker roll undviker du att överhuvudtaget försätta dig i vad som kan bli en nödsituation. Det innebär att för alla som paddlar kajak regelbundet är det en mycket god investering att lära sig rolla. Det kommer inte bara att göra dig tryggare och säkrare utan det kommer dessutom att förändra hela det sätt du paddlar på.

När man behärskar rollen blir man automatiskt mycket bättre på att göra framförallt höga stötningar, vilket i praktiken innebär att du i fortsättningen kanske inte ens behöver rolla. När rollen sitter blir du mer avslappnad, får bättre balans och ett mycket större självförtroende.

En utbredd uppfattning bland långfärdspaddlare är att rollen är en mycket avancerad teknik som kräver väldigt god fysik och bara passar experter. Absolut inget för vanliga dödliga. Denna inställning ter sig en smula komisk med tanke på att inom forspaddling anses rollen inte vara något märkvärdigt alls. Där lärs rollen ut till rena nybörjare innan de knappt lärt sig paddla framåt.

För dem som har funktionsnedsättningar i kroppen och svårt att röra sig eller har en överdriven rädsla för vatten kan rollen vara svår. Men jag är övertygad om att alla andra kan lära sig om de bara vill. De flesta lyckas göra sin första roll efter bara en halvtimmis träning.

OLIKA TYPER AV ROLLAR

Det finns en uppsjö med olika typer av rollar. De grönländska kajakjägarna utvecklade över 30 olika traditionella rollar anpassade för olika situationer som kunde uppstå under jakten. Till exempel att ha en hand eller ingen hand fri och olika typer av väderförhållanden. De vanligaste rollarna som används av dagens paddlare listas nedan.

Vilken är den bästa rollen? Alla har ju olika favoriter, men jag brukar säga att den bästa rollen är vilken som helst som med lätthet tar dig upp på rätt köl igen. I praktiken behöver du bara en roll och det är den roll som fungerar bäst för dig och som du vet att du alltid kommer upp med.

SKRUVROLL / SVEPROLL

Det här är den i Sverige troligtvis vanligaste standardrollen som lärs ut. Den går ut på att börja framåtlutad för att sedan föra kroppen bakåt och svepa paddeln i en stor halvcirkel samtidigt som höftknycken rätar upp kajaken. Den kommer att beskrivas i detalj längre fram.

C TILL C

Den största skillnaden mot skruvrollen är att svepet delas upp i två faser. Istället för att lägga ett mera jämnt tryck på paddeln under hela svepet, förs paddeln först ut 90 grader från kajaken och sedan utförs en mer distinkt höftknyck i detta läge.

PAWLATA

Pawlatarollen är populär bland långfärdspaddlare eftersom den är lätt att lära sig. Genom att förlänga den hävarm som paddeln ger genom att hålla ena handen i bladet behöver man inte använda lika mycket höftknyck utan kan gå på styrka och häva sig upp. Nackdelen är uppenbar eftersom man blir tvungen att släppa greppet om paddeln och flytta runt händerna samt att man inte lär sig att använda höften korrekt.

BAKDÄCKSROLL

Denna roll är användbar om man går runt liggandes mot bakdäcket och är i princip en omvänd skruvroll där man börjar bakifrån och avslutar svepet framåtlutandes. Fördelen är att du då befinner dig i en mer "aggressiv" position redo för nya manövrar.

HANDROLL

Det händer att paddeln går av eller att du tappar greppet om den. I ett sådant läge kan det vara ypperligt bra att kunna rolla med bara händerna. Denna roll är svårare än de andra eftersom den kräver en perfekt teknik i höftknycken.



FÖRBEREDANDE ÖVNINGAR

VÄNJ DIG VID ATT VARA UNDER VATTNET

Den största svårigheten med att rolla är inte själva tekniken i sig, utan den mentala delen. Den absolut vanligaste orsaken till att rollen fallerar i ett skarpt läge är att paddlaren blir stressad och slarvar med genomförandet, eller i värsta fall blir panikslagen och agerar helt irrationellt. Det är egentligen inte en speciellt konstig reaktion eftersom hjärnan direkt säger ifrån när den inte har tillgång till syre.

Men oroa dig inte, nästan alla tycker att det är obehagligt i början, men det handlar bara om en vanesak. Om du gradvis och försiktigt vänjer dig vid att ha huvudet under vatten kommer obehaget snart att försvinna. En bra övning att börja med innan du börjar träna på att rolla är att helt enkelt välta upp och ner och sedan långsamt räkna till minst tre innan du drar kapellet och kryper ur.

Bra hjälpmedel i början är att använda näsklämma eller ännu bättre cyklop, det tar bort en stor del av obehaget med att vara under vattnet och det gör dessutom att du tydligt kan se vad som händer. Det absolut bästa är att börja inomhus när man rolltränar. I klart och behagligt varmt vatten blir allt så mycket enklare. När du sedan är trygg där kan du öka svårighetsgraden genom att flytta utomhus.

TRÄNA PÅ HÖFTRÖRELSEN genom att hålla i bassängkanten och vipa kajaken fram och tillbaka.



TRÄNA PÅ HÖFTKNYCKEN

Hemligheten bakom alla rollar är höftknycken. En vanlig missuppfattning är att det är med ett kraftigt paddeltag man rätar upp kajaken, men i själva verket är paddeln bara ett passivt mothåll för att möjliggöra en explosiv höftförelse som vänder kajaken rätt. Innan du börjar koppla in paddeln kan det därför vara klokt att träna på att enbart använda höften.

Greppa antingen om nosen på en kompis kajak eller direkt i bassängkanten, luta dig bakåt och lägg ner kinden mot händerna. Kroppen bör nu ligga horisontellt i vattenytan. Vip sedan kajaken så att den välter över så mycket som möjligt och nästan ligger upp och ner. Vip sedan tillbaka den så att den ligger så plant som möjligt på rätt köl. För att detta ska vara möjligt måste du vara lös och ledig i höften så att underkroppens rörelse separeras från överkroppen. Medan kajaken och höften vippar fram och tillbaka ska du hålla överkroppen helt stilla liggandes i vattnet hela tiden. Denna rörelse

är nyckeln till en bra roll.

Var noga med att göra dessa övningar både på vänster och höger sida. Ju tidigare du börjar öva åt båda håll desto lättare är det att även lära sig rolla på båda sidor.

KAMRATRÄDDNING (T-RÄDDNING)

När du lärt dig att vipa eller knycka med höften hållandes i bassängkanten kan du fortsätta med att släppa huvudet ner en aning under vattnet innan du välter upp kajaken igen. Gå gradvis djupare och till slut kan du tippa runt helt och sitta en sekund upp och ner under vattnet innan du med bassängkantens hjälp tar dig upp.

Nästa steg är att vidareutveckla detta till en kamraträddning. Vält runt med kajaken och när du sitter upp och ner under vattnet sträcker du upp armarna och klappar mot kajakens skrov ovanför ytan. Detta är en signal till din kompis om att du vill bli kamraträddad. Denne paddlar då fram med sin för vinkelrätt mot din kajak. Om du sträcker upp armarna och rör dem fram och tillbaka längs kajaken kommer du lättare att hitta den framsträckta fören. När du känner den greppar du som tidigare mot bassängkanten med båda händerna om kajaken och låter höften vända upp dig på rätt köl.

När du senare tränar på rollen och misslyckas med att komma upp är kamraträddning ett perfekt verktyg för att slippa rycka kapellet och simma varje gång du misslyckas. Istället kan du enkelt ta dig upp och göra ett nytt försök.

SÅ UTFÖR DU SKRUVROLLEN

När du vant dig vid att sitta upp och ner i kajaken och kan ta dig upp med en korrekt höftförelse vid kamraträddning är du redo att börja rolla med hjälp av paddeln. Skruvrollen (sveprollen) kallas så för att kroppen kan sägas röra sig i en skruvbana. Bu börjar framåtlutad och sveper paddeln längs ytan i en vidbåge och avslutar lutandes bakåt mot akterdäck.

STEG 1 INTA STARTPOSITION

Luta dig framåt så mycket du kan och håll paddeln parallellt med kajaken i vattenytan på vänster sida. Den främre armen håller du sträckt, medan den bakre är böjd.

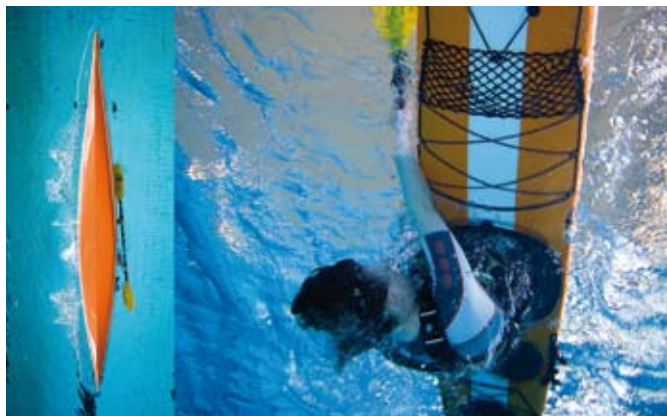


Problem: Paddeln hålls felvinklad redan i utgångsläget vilket gör att den måste korrigeras i nästa steg.

Lösning: Kontrollera att du håller paddeln med handleden vriden så att det främre paddelbladets plan lutar bort från kajaken, inte mot.

STEG 2 VÄLT RUNT KAJAKEN OCH STRÄCK UPP PADDELEN

Tippa runt kajaken åt samma håll som du håller paddeln. När du sitter helt upp och ner sträcker du upp paddeln ur vattnet så att du har båda händerna över ytan. För att nå upp med paddeln måste du luta dig framåt och ut mot sidan med kroppen. För att försäkra dig om att paddelbladet ligger i rätt läge kan du klappa med bladet mot ytan för att känna den.



Problem: Paddeln ligger helt eller delvis under ytan.
Lösning: Luta dig framåt och åt sidan så långt du kan. Du kan också testa om det hjälper att tippa kajaken åt andra hållet men med paddeln på samma sida. Om du ändå inte når upp med paddeln bör du byta till en kajak som är smalare och med lägre däck.

STEG 3 PÅBÖRJA PADDELSVEPET

För paddeln över ytan rakt ut från kajaken och bakåt i en stor vid båge, samtidigt som du börjar röra överkroppen bakåt. Paddelns vinkel måste vara som när du brer smör med en smörkniv. Om den är det minsta vinklad åt det andra hållet kommer den att skära ner i vattnet.



Problem 1: Du drar direkt ner paddeln under kajaken åt motsatt riktning.

Lösning 1: Prova att låta en kamrat hålla i och dra paddeln i rätt riktning åt dig för att förstå rörelsen.

Problem 2: Du fullföljer inte svepet hela vägen utan drar för tidigt ner paddeln under ytan.

Lösning 2: Kontrollera att bladets vinkel är rätt (steg 2) innan du påbörjar draget.

Problem 3: Du sveper ut det främre bladet, men drar ner det bakre bladet under kajaken.

Lösning 3: Den bakre handen ska hålla upp paddeln i luften (steg 2) så att den bakre halvan av paddeln rör sig ovanför kajaken under svepet.

STEG 4 SÄTT IN HÖFTKNYCKEN

När du sveper ut paddeln över ytan ska du försöka att hela tiden hålla blicken på det aktiva paddelbladet. Detta gör att kroppen automatiskt kommer att följa med bakåt från sitt framåtlutade

startläge. Så fort du påbörjar svepet kan du börja vrida upp kajaken i rätt riktning och när paddeln närmar sig 90 grader ut från kajaken ska din höftknyck kulminera i en explosiv rörelse som får kajaken att tippa över den kritiska punkten.



Problem 1: Du sveper med paddeln och lutar dig bakåt men inget händer.

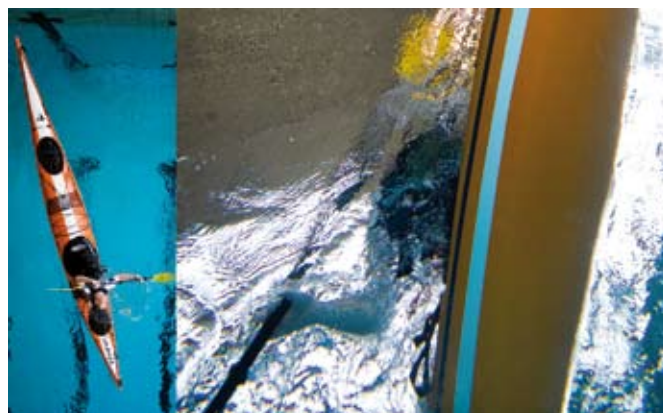
Lösning 1: Du gör inte tillräckligt kraftig höftknyck. Gå tillbaka och träna på höft rörelsen mot bassängkanten en stund innan du försöker igen.

Problem 2: Du tar i allt du orkar men kommer ändå inte upp. Paddeln dras ner djupt under ytan.

Lösning 2: Du lägger troligtvis för mycket kraft och vikt på paddeln. Det här är inget kraftigt paddeldrag, utan kan mer pedagogiskt beskrivas som ett "kraftlöst ytsvep". Paddeln ska röra sig över ytan och du ska lägga minimalt med vikt på den. Allting sitter i höften. Träna på höft rörelsen mot bassängkanten och försök att lägga så lite vikt på stödet som möjligt.

STEG 5 FULLFÖLJ OCH LYFT HUVUDET SIST UR VATTNET

Fullfölj draget bakåt och kom upp med kroppen ur vattnet bakåtlutad mot akterdäck. Först rätas kajaken upp ur vattnet, sedan kroppen och sist kommer huvudet upp ur vattnet. Dra inte draget allt för långt bakåt med utsträckt arm för då kommer din axel i en utsatt position med risk för skador. En grundregel vid paddling är att armarna ska hållas framför dig och att armbågen aldrig ska hållas högre än axeln.



Problem: Ett vanligt fel är att du när du nästan är uppe vill sticka upp huvudet över ytan. Huvudet fungerar då som en hävarm som motverkar hela rörelsen och får kajaken att tippa tillbaka.

Lösning: Håll blicken på det aktiva paddeldraget hela svepet igenom, det säkerställer att du lutar bakåt ordentligt. Håll sedan huvudet bakåt och neråt ända tills du känner att kajaken är helt uppe.

STEG 6 INTA KORREKT PADDELPOSITION

Så snart du har fått kajaken på rätt köl är det viktigt att snabbt räta upp kroppen igen så att du är redo att möta nya vågor eller undvika det som orsakade din kapsejsning.

Problem: Om du ligger kvar för länge på bakdäck efter att du rollat upp är risken att en ny våg slår omkull dig eftersom du i den bakåtlutade positionen inte kan paddla och agera.

Lösning: När du väl har lärt dig att rolla och har en effektiv höftknyck är det inte nödvändigt att luta dig fullt så långt bakåt som i den ursprungliga skruvrollen. Mer effektivt är att göra en blandning av skruvroll och C till C där du från början sveper paddeln som i skruvrollen men sedan häver dig upp snabbare med en kraftigare höftknyck som i C till C och därigenom kan återfå en upprätt position snabbare. Därför är det inte med att lära sig rolla i badhuset.



GENOM att låta en kamrat föra paddeln i rätt bana är det lättare att få in rörelsen.

UTRUSTNING OCH HJÄLPMEDEL

För att kunna rolla en kajak är det viktigt att kajaken har en tajt passform. Det bör inte finnas något glapp mellan höfterna och sidorna på sitsen och knäna måste ha bra kontakt med skrovet. Även fötterna måste vara pressade mot fotstödet. Om du sitter löst i kajaken kan du knycka hur mycket du vill med höften, kajaken kommer ändå inte att följa med.

Det finns flera sätt att underlätta inlärningen av rollen. Ett bra sätt är att ha en instruktör som står vid sidan av och tar tag i paddeln och drar den i sin rätta bana de första gångerna. Då blir det lättare att förstå hur rörelsen ska gå till.

Ett annat tips är att använda en så kallad paddelflottör som är en flytkudde som träs på det aktiva paddelbladet. Den extra flytkraften gör att det går att lägga mer vikt på paddeln utan att den dras ner under vattnet.

»COMBAT ROLL«

Det alla eftersträvar med sin rollträning är att utveckla en "combat roll", en roll som alltid fungerar även under tuffa förhållanden. Det är egentligen, rent tekniskt, inte särskilt mycket svårare att rolla i en fors eller i stora havsvågor jämfört med att rolla på stilla vatten. Men mentalt kan skillnaden vara avgrunds djup.

För att bli riktigt duktig på att rolla måste du öva i den miljö där du kommer att använda rollen i skarpt läge. Detta fenomen kallas kontextuell interferens och innebär att ju bättre du kan återskapa de verkliga förhållandena under träning desto mer gynnar det inlärningen och resultatet.

Det bästa är att öka svårigheten gradvis i små steg och på så sätt bygga upp ditt självförtroende. Börja i badhuset med cyklop, rolla sedan utomhus med cyklop, utomhus utan cyklop, på djupt vatten, på djupt vatten i små vågor, i stora vågor och så vidare. Om du aldrig tränar rollen annat än i badhuset kan du vara ganska säker på att du troligtvis kommer att misslyckas när det verkligen gäller.

Så snart du lärt dig rollen något så när ska du sluta med att inta startposition innan du välter. Istället ska du hålla paddeln i varierande positioner varje gång du går runt. Du kan också låta en kompis försöka välta dig så att du inte är beredd på att tippa.

Det är inte nödvändigt att kunna en rad olika typer av rollar, men däremot kan det vara nödvändigt att kunna rolla åt både vänster och höger. Forskning kring kontextuell interferens har visat att det är bättre att redan från början alternera mellan höger och vänster under träningen istället för att först träna enbart den ena sidan tills den är perfekt och sedan börja om från början med den andra.

Det absolut bästa sättet att få en bombsäker roll är att leka i vågor med kajaken under kontrollerade former. Utmanar du dig själv tillräckligt i vågorna är du garanterad att gå runt och därigenom kommer du att vara tvungen att rolla många gånger i skarpt men ofarligt läge. När du nått denna nivå är det bara att intala dig själv att du aldrig mer ska simma. Att rycka kapellet är inte ett alternativ och ska inte ens finnas i ditt medvetande. Allt fokus ska ligga på att rolla upp. Misslyckas du med ett försök är det bara att fortsätta om och om igen tills du kommer upp.

Lyckas du med detta kommer du att bli en mycket säkrare och bättre paddlare. Men framförallt kommer du att ha roligare. »«

UTBILDNINGSMATERIAL

Eskimåsväng – övningsbank, utbildningsmaterial framtaget av Soizick Lidström. Kan beställas från:

www.falukanotklubb.se

DVD

Rolling a Kayak – av Ken Whiting

EJ's Rolling and Bracing – av Eric Jackson

The Kayak Roll – av Kent Ford

RESURSER PÅ INTERNET

Fina datoranimeringar på roll och stöttning

www.paddelteknik.com

Freestylepaddlaren Maria Lindgrens eskimåsvängsskola

www.eskimasvang.tk

Björn Thomasson

www.thomassondesign.com

Qajaq USA - Grönlandsrollar

www.qajaqusa.org

Qajaq Sverige - Grönlandsrollar

www.qajaq.se

ALLY LETTMANN LINDER NELO ROTOMOD SEABIRD DESIGNS TAHE TRAPPER VKV

WWW.KANOTCENTRUM.SE

Kanoten & utrustningen hittar du hos oss, paddlingspecialisten med 37 år i branschen!

Stort utbud med 35 kajakmodeller, 15 kanadensarmodeller & Sveriges största tillbehörssortiment

Även Sveriges största webbshop med kajak & kanadensartillbehör!



Kanotcentrum Göteborg AB

Skeppsbron 5 411 21 Göteborg 031-139600

www.Kanotcentrum.se info@Kanotcentrum.se