

Padling er som vi en svært teknisk idrett som krever en kombinasjon av kondisjon, utholdenhet, styrke, balanse og teknikk. De forskjellige kapasitetene er gjensidig avhengige av hverandre – det kan være utfordrende å padle med god teknikk hvis du ikke har god nok balanse eller er sterk nok i visse posisjoner. Det kan også være vanskelig å opprettholde god teknikk gjennom et løp eller treningsøkt hvis du ikke har god nok kondisjon eller utholdenhet.

Under er en kort sammenfatning av de viktigste punktene i de forskjellige tekniske fasene.

1. SETUP-FASEN

Selv om padlebevegelsen er kontinuerlig, mener vi at et bra padletak begynner med en god setup-fase. Å starte med kropp og åre i en god utgangsposisjon gjør det lettere å utføre resten av padletaket effektivt.

Nøkkelpunkter for en god setup-fase:

- Den nedre armen er utstrakt, og spissen av bladet er rett over vannet.
- Den øvre armen er ført foran kroppen, så åren får en vinkel på 45-50 grader.
- Skulderbladene er trukket bakover og ned, med albue rotert mot vannet heller enn pekende ut til siden.
- Hofter og skuldre er fullt rotert.
- Føttene er godt koblet til sparkebrettet – foten på det benet som presses ned, trykker på sparkebrettet.



Vanlige feil i setup-fasen/posisjonen:

- Bøy i albue som fører til dårligere rekkevidde.
- Bladet for langt over vannet som kan føre til at man trekker luft i isett-fasen.
- Dårlig holdning (skulderblad & albuer), som fører til dårligere kobling mellom bein, overkropp og åre.
- Ikke helt rotert i hofter og skuldre, som fører til dårligere rekkevidde og dårligere evne til å utnytte kroppens store muskler.
- Føttene ikke godt koblet til sparkebrettet, som kan føre til dårligere balanse og kobling mellom ben, overkropp og åre.

2. ISETT-FASEN

Isett-fasen skjer når bladet griper vannet. Begge armene presser nedover gjennom skaftet, og bladet skaper en "lås" eller "grep" i vannet. Den øverste hånden styrer åren ned i vannet uten å presse fremover eller på tvers av kroppen.

Nøkkelpunkter for en god isett-fase:

- Skulderbladene er trukket bakover og ned, med albue rotert mot vannet heller enn pekende ut til siden.
- Isettet skjer med begge armene gjennom nedadgående trykk langs åreskaftet – den øverste hånden forblir i samme posisjon i forhold til skulderen og hodet og presser ikke fremover, oppover eller på tvers av kroppen (dette for å opprettholde et høyt dreiepunkt).
- Benpresset og kroppens rotasjon starter i det bladet griper vannet.
- Vinkelen på åren, med bladet fullt nedsenket, er rundt 60 grader fra et side- og frontperspektiv.
- Årebladet bør være så vinkelrett mot båten som mulig for å maksimere grep og unngå at grepet i vannet glipper.



Vanlige feil i isett-fasen:

- Dårlig holdning (skulderblad & albuer), som fører til dårligere kobling mellom bein, overkropp og åre.
- Trekker luft før åren griper vannet, som fører til kortere rekkevidde og dårligere evne til å utnytte kroppens store muskler.
- Den øvre hånden skyter oppover, som fører til dårligere grep i vannet og et høyere dreiepunkt.
- For tidlig bruk av ben og rotasjon, som fører til kortere rekkevidde og dårligere evne til å utnytte kroppens store muskler.
- Åpent åreblad i forhold til båten, som fører til dårligere grep i vannet.

3. DRIV-FASEN

Drivfasen starter når bladet er helt nedsenket og har et solid grep.

Nøkkelpunkter for en god driv-fase:

- Skulderbladene er trukket bakover og ned, med albue rotert mot vannet heller enn pekende ut til siden.
- Armene fortsetter å utøve nedadgående trykk gjennom skaftet (men ikke nedoverbevegelse eller uavhengig resten av overkroppen).
- Den drivende kraften starter i ben med trykk på sparkenbrettet gjennom hele drivfasen, og overføres til overkroppen med en roterende bevegelse ledet av den trekkende skulderen
- Den øverste hånden låser bladet, i stedet for å presse fremover, med minimal endring i albuevinkelen.
- Årebladet bør være så vinkelrett mot båten som mulig for å maksimere grep og unngå at grepet i vannet glipper.
- Et høyt dreiepunkt bør opprettholdes for å være så nærme nøytral vinkel som mulig, så lenge som mulig.
- Vekten forskyves mot drivsiden med hvert tak - drivsiden hofter trykker ned, og overkroppen forblir oppreist uten å "kollapse" nedover mot hoften.
- Den andre foten trekker mot trekkstangen eller fotstroppen for å føre den ikke-drivende hoften fremover.
- Åren bør gradvis bevege seg utover fra båten mens utøverens kropp roterer, omtrent i samme vinkel som båtens baugbølge.



Vanlige feil i driv-fasen:

- Dårlig holdning (skulderblad & albuer), som fører til dårligere kobling mellom bein, overkropp og åre.
- Den øvre hånden skyter oppover, som fører til dårligere grep i vannet og et høyere dreiepunkt.
- Den øvre hånden føres nedover, som fører til dårligere grep i vannet, et høyere dreiepunkt og at bladet raskere får en negativ vinkel.
- Driv fra bein og rotasjon stopper opp for tidlig, som fører til at bladet i vannet bremser farten til båten.
- Hoften flyttes uten at skulder leder bevegelsen, som tyder på dårlig kobling mellom ben og overkropp.
- Åpent åreblad i forhold til båten, som fører til dårligere grep i vannet.
- Bladet trekkes for tett inntil båten, som fører til en ineffektiv exit og dårligere utnyttelse av ving-effekten.

4. UTGANGS-FASEN

Utgangen begynner når åren beveger seg over i en negativ vinkel. Utgangen utføres ved å løfte bladet lett ut av vannet, ledet av knokkene på den nederste hånden. Albuen skal forblir pekende mot vannet.

Nøkkelpunkter for en god utgangs-fase:

- Bladet forlater vannet før den nederste hånden passerer utøverens hofte.
- Utgangen ledes av hånden, i stedet for av skulderen eller albuen.
- Minimalt med vann dras med av bladet.
- Den øverste hånden forblir mellom skulder- og øyehøyde.
- Vekten forblir på den trekkende siden (dette er bare mulig hvis utgangen skjer tidlig nok, og utøveren ikke fortsetter å trekke med bladet i en negativ vinkel).
- Benpresset og kroppens rotasjon fortsetter gjennom utgangen til den nye setup-fasen.
- Etter åren har forlatt vannet og rotasjon i hofter og overkropp har nådd maksimalt utslag, holdes denne posisjonen av overkropp og hofter mens armene føres fremover til setup for neste padletak er oppnådd.



Vanlige feil i utgangs-fasen:

- Bladet trekkes for langt bak, som fører til dårligere balanse og at bladet får negativ vinkel.
- Utgangen ledes av albue, som fører til større belastning på skulder og mer kasting av vann.
- Bladet blir hengende igjen i vannet, som fører til at man ikke får utnyttet akselerasjonen fra driv-fasen optimalt og at ferten bremses opp. tr