

## **Trainingsbox - techniek**

**Uitleg:**           Techniekoefeningen zijn ingedeeld op 2 niveau's. De oefeningen met één ster vormen de basis. Zorg dat je deze goed onder de knie hebt voordat je verder gaat met de oefeningen met twee sterren. Er zijn ook enkele oefeningen opgenomen specifiek voor K2/K4 varen.

**Tip:**               Voor de oefeningen is enig begrip van de kajakslag vooraf vereist. Ga dus pas aan de slag met de techniekoefeningen na enige basisuitleg van een meer ervaren lid. Voltooi dan eerst alle oefeningen op 1-ster niveau, voordat je de 2-ster oefeningen oppakt. Dus eerst de houding, pull, inpik, uitpik oefeningen met één ster allemaal doorlopen!

**Inspanning:**   Laag, pas bij goede uitvoering omhoog gaan brengen.

## De oefeningen

### *Houding*

Een goede houding in de boot zorgt voor de juiste voorwaarden en genoeg ruimte voor alle onderdelen van de kajakslag



- Blessurevrij: nooit de elleboog achter lichaam of boven de schouder (geldt voor alle slagen)
- Blessurevrij: let erop dat de pols recht blijft (vaak vooral rechts een probleem)
- Rechtop: rechte rug, vanuit de heupen
- Actieve houding: core aangespannen en contact met de boot via voetensteun en zitje
- Altijd één hand op horizonhoogte

### *Pull*

De pull is het moment van de slag waarop het blad zich geheel in het water bevindt. Tijd voor power dus! Deze wordt geleverd vanuit de romp, heupen en uiteindelijk de benen.

#### ☆-oefening:

- Gestrekte armen. Vaar tijdens de hele slag met gestrekte armen. Dit forceert het gebruik van een rompdraai. Het oefent ook het laten weglopen van het blad van de boot.
- Alternatief voor deze oefening is de T-rex. Bij deze oefening houdt je de ellebogen tijdens de hele slag tegen het lichaam. Dit forceert het gebruik van een rompdraai.
- Tip: pik wel bij je heupen uit, dat maakt het een stuk makkelijker!
- Tip: wissel het gestrekte armen varen af met een reguliere slag. Blijf op de rompdraai letten!

#### ☆☆-oefening:

- Één kant varen. Hiermee oefen je de connectie tussen je voetensteun en blad. Vaar 10 e.s. links, dan rechts. Wissel af.
- Aandachtspunt: zorg dat je in een boot zit met roer en waar je lekker in zit! De oefening wordt vaak als instabiel ervaren. Als je in een boot zonder roer zit, maak dan aan de andere kant een 'hulpslag' om de boot beter te sturen.
- Aandachtspunt: draai goed in voorin de slag, zoek de druk op je voetensteun op en hou tijdens de slag je connecties goed vast.

### *Inpik*

Het blad dient zo vroeg mogelijk in de slag, zo vast mogelijk te staan in het water.

#### ☆-oefening:

- Bij de tenen inpikken. Dit oefent het plaatsen van het blad zo vroeg mogelijk in de slag.

- Aandachtspunt: probeer niet naar voren te reiken vanuit de heupen, maar in te draaien vanuit de romp.
- Tip: plak op je dek twee stickers ter hoogte van je voetensteun om de oefening te visualiseren!

☆☆-oefening:

- Wegvaren vanuit stand: 3 enkel slagen. Dit oefent het zo vroeg mogelijk druk pakken in de slag.
- Aandachtspunt: voer de oefening beheerst uit, het is geen startje! Maak gebruik van de extra druk die wegvaren vanuit stilstand met zich mee brengt. Het tempo mag wel hoog.
- Aandachtspunt: oefen zowel links als rechts.
- Tip: probeer dit vroege druk gevoel mee te nemen naar je reguliere slag.

*Uitpik/recovery*

Tijdens de uitpik komt het blad weer uit het water. Dit moet op tijd en vlot gebeuren om een remmend effect op de boot te voorkomen. De recovery is de luchtfase tussen twee slagen in. De naam zegt het al, tijd voor een kort rustmomentje in de slag!

☆-oefening:

- Voor de heup eruit. Pik overdreven vroeg al bij de knie uit om het moment van de uitpik verder voorin je slag te krijgen.
- Aandachtspunt: voor veel beginners voelt het vaak alsof de slag erg kort wordt. Weersta de verleiding om achter je heup uit te pikken (denk ook aan blessures). Je slag langer maken kan door goed in te draaien voorin je slag en bij de tenen in te pikken.
- Tip: wissel de oefening af met een reguliere slag. Blijf wel bij de heup uitpikken!

☆☆-oefening:

- 5-glide voor vlot keren. Om de 5 enkelslagen wordt een stopmoment ingelast in de slag wanneer beide handen op horizonhoogte zijn. Het doel is de peddel aan het eind van de slag vlot uit het water te halen en niet in het water te laten plakken. Dit remt de boot af.
- Aandachtspunt: stilzitten met beide handen in de lucht vergt ook wat van je stabiliteit. Pas eventueel je bootkeuze aan voor deze oefening!

☆☆-oefening:

- 5-glide voor recovery. Om de 5 enkelslagen wordt een stopmoment ingelast in de slag wanneer beide handen op horizonhoogte zijn. Het stopmoment duurt zolang als dat het nodig is om *Rotterdamsche* uit te spreken. Het doel is een rustmoment te creëren in de slag. De boot glijdt wel door en jij kan je voorbereiden op de volgende slag (inpik).
- Aandachtspunt: stilzitten met beide handen in de lucht vergt ook wat van je stabiliteit. Pas eventueel je bootkeuze aan voor deze oefening!

*Oefeningen voor K2 en K4*

Om echt een goede K2 of K4 te vormen is het belangrijk dat de vaarders samen één boot gaan vormen. 1 + 1 moet niet langer 2 zijn, maar 3. Goede meerpersoonsbootvaarders laten de boot samen soepel glijden zonder elkaar of het ritme van de boot in de weg te zitten. K2 en K4 varen is een ware kunst!

☆/☆☆-oefening:

- Ogen dicht varen. Iedereen die niet stuurt vaart een stuk met gesloten ogen. Hierdoor moet je het ritme van de boot echt goed gaan voelen om gelijk te zitten.
- Tip: gelijk varen is geen kwestie van kijken, maar van voelen!

☆/☆☆-oefening:

- Eentje vaart voorop. Bij deze oefening is het niet alleen de voorvaarder die het ritme aangeeft. Iedereen in de boot komt vanuit zijn eigen plek een aantal keer aan de beurt om het tempo aan te geven. Doel is om elkaar beter te leren aanvoelen door de hele boot heen.
- Tip: wissel de slagtempo's expres eens goed af, dit zorgt voor een extra uitdaging in het weer opzoeken van elkaar tijdens de oefening.

Echt hard ga je door je inpik en uitpik goed te timen in de K2 en K4. Bij de inpik wil je samen, tegelijk druk pakken. De uitpik moet vlot en op hetzelfde moment. Voor deze oefeningen moet je in K1 op twee ster niveau zitten!

- Tip: begin met de uitpik oefeningen. Hier is het snelst het meest te winnen in snelheid van de boot!

### Uitpik

☆☆-oefening:

- 5-glide voor vlot keren. Om de 5 enkelslagen wordt een stopmoment ingelast in de slag wanneer beide handen op horizonhoogte zijn. Het doel is de peddel aan het eind van de slag vlot uit het water te halen en niet in het water te laten plakken. Dit remt de boot af.
- Aandachtspunt: stilzitten met beide handen in de lucht vergt ook wat van je stabiliteit. Pas eventueel je bootkeuze aan voor deze oefening!
- Tip: vaar eens een aantal slagen waarbij de peddel wel blijft plakken in de uitpik. Dit remt de boot enorm af, het verschil met een vlotte uitpik is zeker in K2 en K4 erg goed te voelen!

☆☆-oefening:

- 5-glide voor recovery. Om de 5 enkelslagen wordt een stopmoment ingelast in de slag wanneer beide handen op horizonhoogte zijn. Het stopmoment duurt zolang als dat het nodig is om *Rotterdamsche* uit te spreken. Het doel is een rustmoment te creëren in de slag. De boot glijdt wel door en jij kan je voorbereiden op de volgende slag (inpik).
- Aandachtspunt: stilzitten met beide handen in de lucht vergt ook wat van je stabiliteit. Pas eventueel je bootkeuze aan voor deze oefening!

### Inpik

☆☆- oefening:

- Wegvaren vanuit stand: 3 enkel slagen. Dit oefent het zo vroeg mogelijk druk pakken in de slag. Zorg ervoor dat dit moment voor alle vaarders in de boot gelijk ligt!
- Aandachtspunt: voer de oefening beheerst uit, het is geen startje! Maak gebruik van de extra druk die wegvaren vanuit stilstand met zich mee brengt.
- Aandachtspunt: oefen zowel links als rechts.
- Tip: probeer dit vroege druk gevoel mee te nemen naar je reguliere slag.