

3. Boogslag

Een veel toepaste stuurslag om een bocht te maken, is de **boogslag**. Je past deze stuurslag met name toe als je tegen de wind in wilt draaien tot je dwars op de wind ligt. Ook wordt de boogslag veel gebruikt als voorbereidende slag bij andere stuurslagen.

Een boogslag maak je door de kant in de binnenbocht op te trekken (naar buiten op te kanten en dus de buitenkant omlaag te brengen) en de peddel in de buitenbocht zover mogelijk voor aan de boot in het water te steken. Vervolgens trek je de peddel niet te snel - je moet minimaal

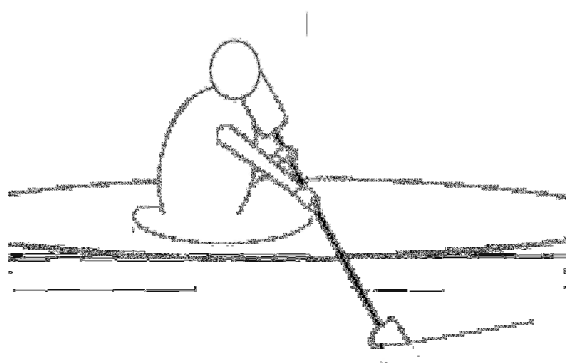


Fig.3.1. Boogslag met gestrekte arm

turbulentie veroorzaken - met gestrekte arm in een wijde boog tot achteraan je boot door het water (fig.3.1). Omdat je opkant naar de buitenbocht (= lage kant) moet je je lichaam naar de hoge kant (= de binnenbocht) buigen om de boot stabiel te houden. Anderzijds zul je geneigd zijn om enigszins op de peddel die je door het water haalt, te leunen om zo een zo ruim mogelijke bocht te maken. In praktijk kun je testen wat het beste werkt, maar door te leunen op de peddel belemmer je theoretisch de draaibeweging van de boogslag en lijkt het beter niet op de peddel te leunen. Bij de eerste training hebben we onderzocht wat de invloed van het steunen op de peddel voor effect heeft. Het blijkt

dat je als je dat doet, je vooral moet zorgen dat je een druk naar achteren uitoefent en je het peddelblad enigszins schuin in het water houdt in plaats van verticaal.

Omdat de tegendruk van het water achteraan de kano het laagst is, heeft de tweede helft van de boogslag meer stureffect dan het eerste deel. Het is daarom belangrijk de boogslag tot tegen de zijkant van de boot af te maken. Om dat te kunnen doen, moet je je lichaam meedraaien naar achter. Door het peddelblad na te kijken, doe je dat automatisch.

Het kan zijn dat je je bij het laatste stuk van de boogslag te instabiel voelt en niet zover wilt of dat je niet soepel genoeg bent om je lichaam zover door te draaien in je boot. Om dan toch met je peddelblad tot aan de zijkant van je boot te komen, buig je de elleboog van de buitenarm (de arm die je het verst hebt gestrekt) naar je heup, terwijl je de bovenarm voor je lichaam langs naar buiten, dus naar opzij duwt. Het gevolg is dat je onderarm als trekarm fungeert en de bovenarm als duwarm werkt en dat je het peddelblad zo alsnog tegen de zijwand van je boot kunt eindigen (zie fig.3.2). Deze techniek waarbij de onderarm als trekarm en de bovenarm als duwarm werkt, komt ook bij veel andere stuurtechnieken voor en daarom is het handig deze techniek goed te beheersen.

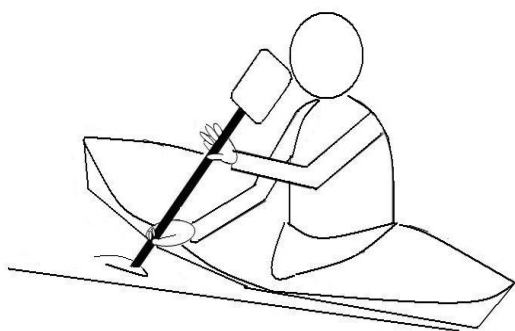


Fig.3.2. Het laatste deel van de boogslag met de trekarm naar je toe en de duwarm van je af

de boogslag. Bij de training hebben we niet veel verschil kunnen ontdekken in het draai-effect van het voorste deel van de boogslag en het achterste deel. Wel kost het voorste deel van de boogslag, lijkt het, meer inspanning dan het achterste deel. Een nadeel van het voorste deel van de boogslag is dat er je normale slagenpatroon voor onderbreekt, terwijl als je alleen een boogslag vanaf je kuip maakt, die een vloeiende voortzetting van je gewone slag kan zijn.

Bij het einde van de boogslag kun je twee dingen doen. Je kunt de peddel uit het water halen en door de lucht naar voren brengen voor een volgende slag. Maar de eindsituatie van de boogslag is het minst stabiele moment in de hele slag. Bovendien moet je vaak aan dezelfde kant meer boogslagen achter elkaar uitvoeren. Daarom is het vaak beter om het peddelblad in een lage steun weer naar voren te brengen in een boogslag, maar nu met het peddelblad drijvend en ketsend over het wateroppervlak. Je haalt het peddelblad omhoog terwijl de peddel nog tegen de achterkant van je boot zit en tegelijkertijd kantelt je elleboog naar voren, zodat je in een lage steun positie komt (fig.3.3). Vervolgens breng je de peddel naar voren en kun je aansluitend de volgende boogslag inzetten. In feite kun je de eerste boogslag inleiden door na een gewone peddelslag de peddel in de lage-steun-stand naar voren te brengen en dan de boogslag in te zetten. Mocht je bij deze manoeuvre je stabiliteit verliezen, dan kun je die direct met een druk op de peddel herstellen.

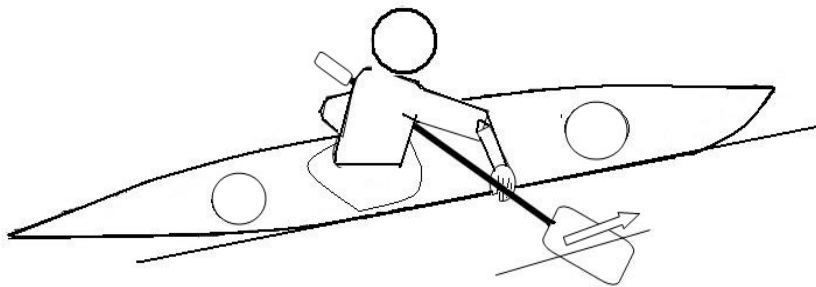


Fig.3.3. Met lage steun na een boogslag breng je de peddel weer naar voren door je elleboog naar voren te brengen

De gedetailleerde instructie en beschrijving staan op de volgende twee bladzijden.

3. De boogslag - Gedetailleerde beschrijving in stappen (fig 3.4.1-3.4.12):

3. Maak zo nodig eerst voldoende snelheid, maar de boogslag kan ook vanuit stilstand begonnen worden.
4. Steek de peddel zo ver als je kunt vooraan naast de boot in het water in de (geplande) buitenbocht (fig.3.4.1)
5. Kant op naar buiten, dus bootkant in de binnenbocht optrekken, zodat die aan de boogslag-zijde (buitenbocht) omlaag komt (fig.3.4.2/3).
6. Trek het peddelblad in een wijde boog en gestrekte arm niet te snel door het water, zodat er geen turbulentie ontstaat (fig.3.4.3).
7. Kijk het peddelblad na, zodat de peddel de boogslag maakt omdat je je lichaam draait; de peddelbeweging wordt vooral door torsie van het lichaam gemaakt (fig.3.4.4/5). Daarbij draai je je heup mee en houd je je been van de binnenbocht gestrekt
8. Maak de boogslag helemaal af tot achteraan tegen de zijkant van de kano (fig.3.4.5/6)
9. Breng de peddel in een lage steun stand terug naar voren voor de volgende slag (fig.3.3, 3.4.7).

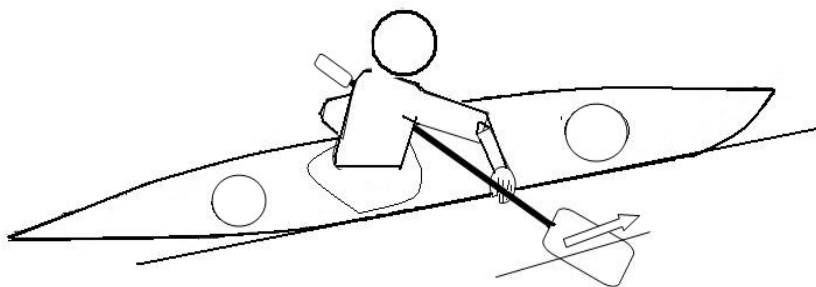


Fig.3.3. Met lage steun na een boogslag breng je de peddel weer naar voren door je elleboog naar voren te brengen

Alternatief als je je lichaam niet zover kunt of wilt draaien:

- 4.b. Als de peddel loodrecht op boot staat, buig je elleboog naar je heup, zodat je het onderste deel van de peddel naar de boot trekt (fig.3.4.8/9).
- 5.b.1 Tegelijk duw met je andere arm voor je borst langs het bovendeel van de peddel naar opzij van de kano af (fig.3.4.10/11).
- 5.b.2 Maak de slag af tot het peddelblad tegen de zijkant van de boot komt (fig.3.4.12).
6. Breng de peddel in een lage steun stand terug naar voren voor de volgende slag (fig.3.3., fig.3.4.7).

3. De boogslag - Gedetailleerde beschrijving in stappen - figuren

“Klassieke” boogslag

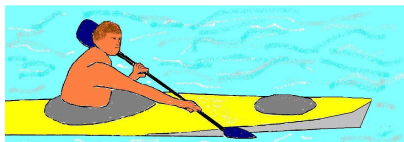


Fig.3.4.1. Peddel zo ver als kan voor in het water steken



Fig.3.4.2/3. Opkanten naar buiten



Fig.3.4.3. Boogslag zonder turbulentie door het water



Fig.3.4.4. kijk peddelblad na



Fig.3.4.5. Lichaam meedraaien met peddelblad

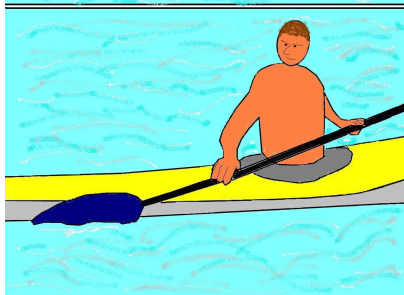


Fig.3.4.6. Boogslag afmaken tot tegen de zijkant van de kano



Fig.3.4.7. Haal de peddel naar voren met een lage steun houding

variant met trekarm

eerste drie stappen zie Fig.3.4.1. / fig.3.4.3.

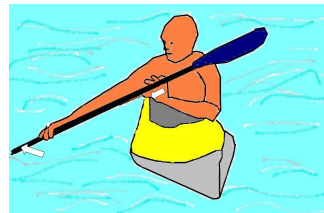


Fig.3.4.8. Trek elleboog naar heup



Fig.3.4.9. Duw met andere arm voor borst langs peddel naar opzij

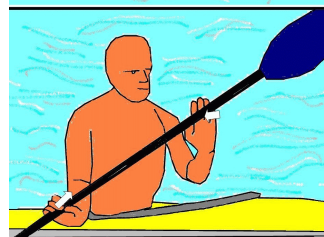


Fig.3.4.10. Duw met bovenarm peddel van je af



Fig.3.4.11. Trek met onderarm peddel naar je toe.

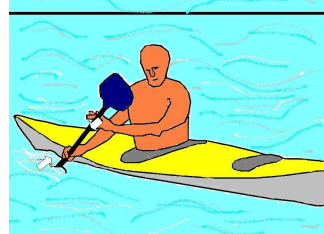


Fig.3.4.12. Maak slag af tot tegen de zijkant van de boot

Haal de peddel naar voren met een lage steun houding (fig. 3.4.7.)

3. Boogslag oefensuggesties

Laat een ander beoordelen of je de oefening juist uitvoert

Alle oefeningen zowel links als rechts uitvoeren

Voer de basisoefeningen uit totdat je vindt dat je ze naar wens uitvoert

1. Draai een volledige cirkel met behulp van boogslagen uitgevoerd van voren tot achter; als je lenig genoeg bent op beide manieren: met romp meedraaien en met het halverwege knikken van de elleboog
2. Ga na wat het beste werkt: de peddel rustig door het water trekken of snel.
3. Ga na wat het uitmaakt als je de peddel zover mogelijk uitbrengt (met risico van omgaan) of zo ver als zonder al te ver opzij leunen mogelijk is.
4. Oefen met het terughalen van de peddel aan het eind van de boogslag met lage steun positie en zonder lage steun positie.
5. Kijk naar het verschil met en zonder opkanten naar de kant van de boogslag. Maakt het uit of je eerst opkant en dan de boogslag maakt, of dat je eerst begint met de boogslag en dan opkant
5. Ga na wat het meeste effectieve deel van de boogslag is: het voorste deel (NKB-opvatting) of het achterste deel (Foster-opvatting) van de boogslag. Kijk hoeveel slagen je nodig hebt om 90 of 180° te draaien als je de peddelslag doet van de voorpunt tot aan je kuip en daarna hetzelfde maar nu begin je de boogslag vanaf je kuip.
Doe de oefening vanuit stilstand en terwijl je al vooruit vaart.
6. Het effect van voor en achter een boogslag maken, kun je ook testen door in een rechte lijn afwisselend links voor en rechts achter een boogslag te doen. Als een van beide onderdelen meer effect heeft zul je toch een bocht maken in plaats van in een slingerlijn rechtdoor te varen.
7. Probeer alleen met de boogslag te slalommen tussen in een rij staande paaltjes. Afhankelijk van de afstand tussen de paaltjes neem je 1, 2 of 3 paaltjes per bocht. Je moet hierbij afwisselend links en rechts een boogslag doen.
8. Een ander oefening om controle over je boot te krijgen, is door in een formatie met 2 of meer personen naast elkaar te beginnen en op een teken tegelijk een boogslag naar de ene kant te maken en vervolgens weer tegelijk een boogslag naar de andere kant. Als je de slag goed synchronoos uitvoert, zul je in formatie blijven varen.
9. De achterboogslag is goed te gebruiken voor kleine correcties op de koers tijdens een tocht. Wanneer je een gewone slag hebt afgerond ter hoogte van je kuip, haal je het peddelblad niet uit het water maar brengt hem door het water schuin naar buitenen naar achteren en breng je tegelijk beide armen naar opzij en de bovenarm bovendien omhoog. Vervolgens breng je het peddelblad naar de achterkant van de boot door de onderarm naar binnen te trekken tot bij je zij. De bovenhand houd je als een spil omhoog en naast de boot. Als je de slag goed uitvoert, is het amper een onderbreking van je gewone peddelslag, kost het relatief weinig energie en toch effectief.

4a. Lage steun stuurslag

Deze slag maak je als je een bocht wilt maken, met name als de wind schuin van achter komt. In het algemeen geldt dat een stuurslag het effectiefst is en de minste energie kost als je die uitvoert aan de kant waar de wind vandaan komt. Ook daarom verdient bij een bocht met de wind in de rug een lage steun stuurslag de voorkeur boven een boogslag die je in die situatie juist aan de kant van de wind af uitvoert. Dit is de gemakkelijkere variant van de hangende trekslag (nr 5).

De lage steun stuurslag bereid je voor met een boogslag aan de buitenbocht, in combinatie of direct gevolgd door een lage steun aan de binnenzijde. Anders dan bij het opkanten bij een boogslag gebruikelijk is, kant je naar de binnenbocht op, dus je hebt de kanokant aan de buitenbocht opgetrokken, zodat de kant in de binnenbocht de lage kant is (fig. 4.1).

Door de inleidende boogslag en het “verkeerd” opkanten zorg je dat de achterkiel door het water naar buiten snijdt en dit “weggliden” van de achterpunt naar buiten zal doorgaan zolang je naar binnen blijft opkanten. Aansluitend op de boogslag steek je de peddel naast je uit in de binnenbocht in een lage steun. Als je niet of nauwelijks op de peddel leunt en het peddelblad maar net op het water laat rusten, zal de boot de bocht tegen de wind in maken en niet te veel snelheid verliezen (fig. 4.2).

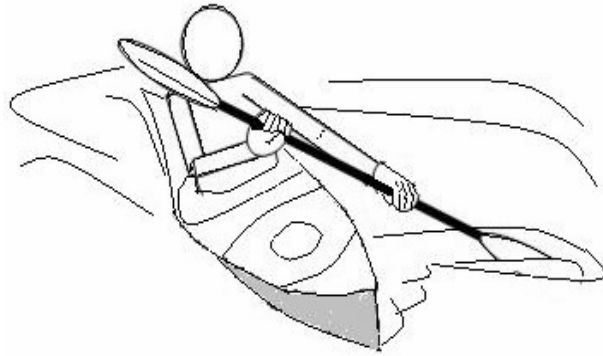
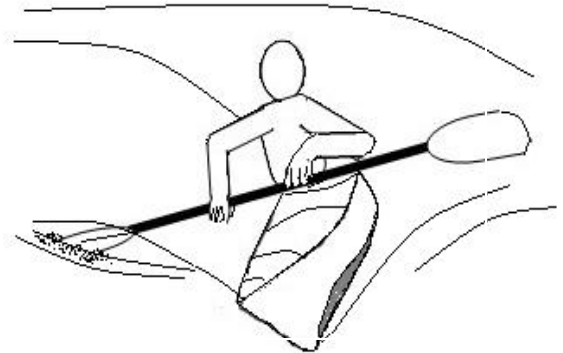


Fig.4.1. Inleidende boogslag voor de lage steunstuurslag in de buitenbocht, terwijl je de buitenkant hebt opgetrokken

Fig.4.2. Lage steun stuurslag



4b. Lage steunstop

Als je wel zwaar op je peddel drukt, zal de boot afremmen en is deze techniek een prima

stopmethode waarbij de boot een hoek van 90° maakt en stilligt. In fig. 4.3. zie je dat het achterdek deels onder water is gekanteld. Het gevolg is dat de boot sterk naar de lage kant draait, in plaats van naar de hoge kant zoals bij het gewone opkanten gebeurt (waarbij je juist moet vermijden dat het dek onder water komt). Als je de boot extreem kantelt, zul je mogelijk een hoge steun nodig hebben om weer overeind te komen.

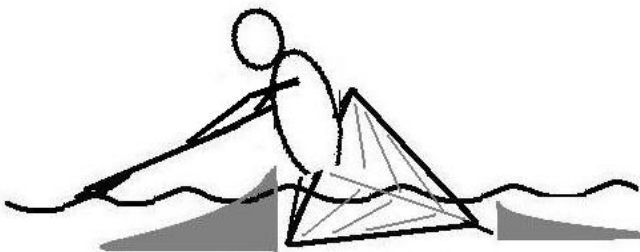


Fig.4.3. Lage steunstop met sterk opkanten naar de binnenbocht

De gedetailleerde instructie en beschrijving staan op de volgende twee bladzijden.

4a. De lage steun stuurslag - gedetailleerde beschrijving in stappen

(fig 4.5.1-4.5.8)

6. Maak voldoende snelheid en begin met een inleidende boogslag in buitenbocht (fig.4.5.1).
7. Kanten op naar de binnenbocht, dus duw de buitenkant van de kano met je knie omhoog waardoor binnenkant van de boot omlaag komt (fig.4.5.2).
3. Houd de opgekante situatie in stand gedurende de hele bocht, stabiliseer door het lichaam naar de buitenbocht te buigen (fig.4.5.3).
4. Breng de peddel in een lage steun stand dwars op de boot in de binnenbocht. Houdt het peddelblad heel licht op het wateroppervlak (fig.4.5.4). De boot draait vooral door het wegglijden van de achterpunt en minder door het peddelblad als draaipunt te gebruiken. Zwaarder op de peddel drukken helpt de boot draaien, maar vertraagt tegelijk de snelheid.
5. Kantel de elleboog naar voren om zo nodig een lage steun te kunnen uitvoeren. Meestal is bij verlies van stabiliteit een lichte druk op de peddel al voldoende (fig.4.5.5).
6. Houd het peddelblad licht op of boven het wateroppervlak om zo min mogelijk snelheid te verliezen (fig.4.5.6).
7. Blijf opkanten naar de binnenbocht tot de bocht is gemaakt (fig.4.5.7).
8. Kom aan het eind van de bocht weer overeind door met je heup of knie de bootrand in de binnenbocht overeind te zetten, eventueel met steun op peddel. Kijk bij het overeind komen naast de boot in het water (fig.4.5.8).

Stopvariant:

Voer dezelfde acties uit als hierboven, maar steun zwaar op de peddel en kant zo ver als je kunt op naar de binnenbocht, elleboog boven de peddel gekanteld, lichaam voor stabiliteit sterk naar de buitenbocht gebogen, zie fig 4.4, hieronder. Als je te ver door kantelt, moet je eventueel overgaan op een hoge steun (instructie 9) om weer overeind te komen.

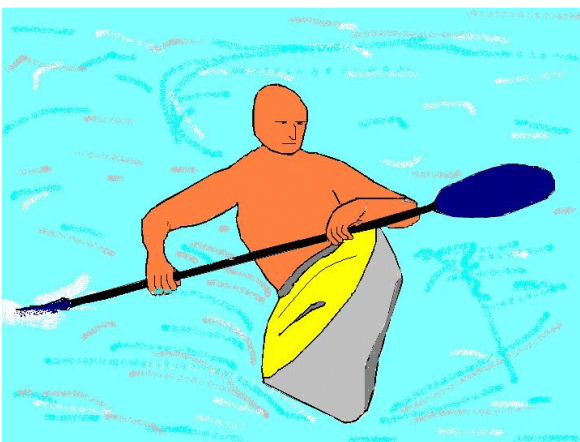


Fig.4.4. Lage steunstop

4a. De lage steun stuurslag - Gedetailleerde beschrijving in stappen - figuren



Fig.4.5.1. Inleidende boogslag in buitenbocht.



Fig.4.b.5.2. Opkanten naar de **binnenbocht** (binnenkant boot omhoog, buitenkant omhoog, dus anders dan gebruikelijk).



Fig.4.5.3. Opgekante stand vasthouden, lichaam naar buiten buigen.



Fig.4.5.4. Peddel in lage steun dwars op de boot in de binnenbocht. Blad licht op het wateroppervlak.



Fig.4.5.5. De elleboog naar voren kantelen voor lage steun.



Fig.4.5.6. Houd het peddelblad licht op of boven het wateroppervlak, lichaam naar buiten buigen.



Fig.4.5.7. De opgekante situatie in stand houden tot de bocht is gemaakt



Fig.4.5.8. Overeind komen met optrekken van heup/knie in de binnenbocht en eventueel met steun op peddel. Kijk in het water bij het overeind komen.

4. Lage steun stuurslag - oefensuggesties

Laat een ander beoordelen of je de oefening juist uitvoert

Alle oefeningen zowel links als rechts uitvoeren

Voer de basisoefeningen uit totdat je vindt dat je ze naar wens uitvoert

1. Maak snelheid, kant op naar de binnenkant en maak een volledige boogslag aan de buitenkant, zodat je achterpunt "wegglijdt" naar de buitenbocht. Handhaaf het opkanten en breng de peddel uit in de binnenbocht. Leun zo min mogelijk op de peddel terwijl de boot een bocht naar binnen maakt. Probeer te voorkomen dat de draai overgaat in een stop.
2. Als 1, maar nu maak je eerst een boogslag en vervolgens kant je halverwege de boogslag op naar binnen.
3. Als 1 of 2 (wat het beste beviel) en kijk wat het effect is van meer of minder zwaar leunen op de peddel.
4. Oefen de draai tegen de wind in en met de wind mee.
5. Oefen de lage-steunstop, door juist wel zwaar op de peddel te leunen. Kijk hoeveel meter je nodig hebt om tot stilstand te komen en hoe groot je draai is (90°?)
6. Vergelijk het draai-effect van deze lage steun stuurslag met de hangende lage steun (volgende techniek)