

Beschrijving van de afzonderlijke stuurslagen

De opzet is dat er steeds eerst een algemene beschrijving en nadere informatie over een bepaalde kanotechniek wordt gegeven en op de daaropvolgende bladzijden een gedetailleerde beschrijving en instructie op de even pagina en bijbehorende foto's en tekeningen op de tegenover liggende pagina.

Bij elke beschrijving hoort bovendien een waterdichte gelamineerde instructiekaart die op het dek van de kano meegenomen kan worden om als "spiekkaart" te dienen.

Bij veel beschrijvingen in de literatuur en op internet van peddeltechnieken waarbij je een arm boven de andere moet houden (meestal als de peddel verticaal gehouden moet worden) wordt aangegeven dat je je bovenarm boven je hoofd zou moeten houden. Bij de instructiemappen van de NKB kom ik zelfs tegen dat je bovenarm niet lager dan je voorhoofd mag komen. Weliswaar is deze stand van de bovenarm gemakkelijker te houden dan een lagere stand, maar zelf heb ik geleerd dat je als het enigszins kan het deel van schouder tot elleboog onder je gezicht moet houden. Het belangrijkste argument daarvoor is dat je daarmee je schouder beter beschermt. Bij een gestrekte arm (zoals het geval is als je je arm boven je hoofd hebt) is het schoudergewricht het zwakste punt en is - zeker bij wat heftige weers- of wateromstandigheden - de kans op schouderblessures onnodig groot. Je kunt dezelfde kanotechniek toepassen, maar dan met je elleboog min of meer in de buurt van je lichaam.

Alleen bij hoge steun, skullen, kenteren en daarmee samenhangende technieken heb je eventueel je bovenarm tot boven je hoofd gestrekt. In die gevallen is het belangrijk dat je lichaam loodrecht op je kano in het water ligt en niet naar achteren gebogen, want dan wordt je schouder nog kwetsbaarder.

De technieken zijn geschreven er van uitgaand dat je in een zeekano vaart. Je moet, denk ik, al redelijk geoefend zijn om de technieken in een kajet of SK te kunnen toepassen. Voor een wildwaterboot gelden heb ik begrepen weer geheel andere regels (zo moet het opkanten net andersom gebeuren dan bij een kajak) Dus kun je de technieken het beste aanleren in een zeekano en als je dat wilt pas daarna ze ook in een SK of kajet proberen.

Maar ook zeekano's verschillen door hun bouw onderling in hun reactie op de bewegingen van het water en de wind en je eigen acties. Wel of geen knikspant, wel of geen zeeg, de lengte, de vorm van de voor- en achterpunt en andere vormeigenschappen bepalen mede het gedrag en de reactie van de boot en dus tot op zekere hoogte hoe je bepaalde acties moet uitvoeren, bijv. of je al dan niet moet opkanten, hoe veel en naar welke kant.

De paginanummering is vanaf hier gekoppeld aan de hoofdstuknummering per kanotechniek.

1. Lage steun algemeen

De lage steun leer je in de eerste plaats om omslaan te voorkomen. Bij een lage steun breng je de peddel uit naar opzij van de boot met de onderkant van het peddelblad (= de bolle kant) plat op het water. Je kantelt daarbij je elleboog naar voren, zodat je elleboog boven de peddel komt (fig 1.1, blz 11). Om je elleboog boven de peddel te krijgen, is het gemakkelijker en sneller om je elleboog naar voren te kantelen, dan om je onderarm naar achter te duwen, wat veel mensen in eerste instantie zullen proberen. Als je je elleboog boven de peddel hebt, kun je veel meer druk op de peddel uitoefenen en dus meer steun van de peddel krijgen, dan wanneer je de peddel meer voor of achter je hebt. Het is ook belangrijk om je elleboog boven de peddel te hebben, omdat je anders meer risico op een schouderblessure loopt wanneer je plotseling zwaar op je peddel moet steunen om niet om te gaan.

Voor dat je echt een lage steun gaat oefenen, is het goed om vanuit een rechtliggende boot te voelen hoeveel steun je krijgt van een peddel die met de bolle onderkant van het blad op het water ligt. Voel hoeveel steun je krijgt bij een stilliggende peddel en bij een peddel die je op het water naar voren en naar achteren beweegt, zonder dat de peddel onder water komt.

Overigens is de vorm van het peddelblad van invloed op de steun die je van de peddel krijgt. Doe als het kan de oefeningen eens met peddels met verschillende bladen.

Lage steun kun je oefenen met een stilliggende kano en met een varende boot. Je kunt daarbij zelf de boot doen kantelen en vervolgens je evenwicht herstellen met een lage steun, waarbij je met de onderkant van het peddelblad een klap op het water geeft en tegelijkertijd met een heup of knie de boot weer recht trekt. Dit is goede oefening om mee te beginnen, maar het nadeel is dat als je dit eenmaal beheerst, je precies weet wanneer de boot dreigt te kantelen. Bij een plotselinge, onverwachte beweging van de boot, waarbij je je evenwicht dreigt te verliezen, moet je in een reflex een lage steun uitvoeren. Je kunt dit op verschillende manieren oefenen: in de branding door dwars op de golven te liggen of met hulp van iemand die onvoorspelbaar de boot uit zijn evenwicht brengt.

In de praktijk zul je een lage steun meestal toepassen met een vooruit varende kano. Daarom is het ook goed die situatie te oefenen. Je maakt enige snelheid met je boot en kantelt dan je boot naar een kant en voorkomt het omgaan met een lage steun.

Lage steun maakt bij sommige technieken deel uit van de actie, bijv. bij de lage steun draai. Maar bij veel andere technieken moet je de lage steun paraat hebben om eventueel door-kantelen op te vangen en te voorkomen. Daarom is het belangrijk dat je de lage steun goed beheerst en er op durft te vertrouwen, anders zul je de verschillende technieken niet goed durven uit te voeren.

Een aparte toepassing van lage steun is het gebruik er van als je om wilt kijken. Lang niet iedereen is zo soepel dat hij zijn lichaam zo ver kan omdraaien dat hij echt achter zich kan kijken. In principe moet je zo ver achterom kunnen kijken dat je je eigen achterpunt kunt zien. Als je niet zo ver kunt draaien, kun je je toevlucht nemen tot een lage steun. Het is een kwestie van persoonlijke smaak wat je het beste zal bevallen: de peddel op het water slaan en omkijken, of het peddelblad over het wateroppervlak naar voren of naar achteren laten ketsen en intussen je zo ver mogelijk omdraaien en steunend op je peddel achterom kijken. Persoonlijk bevalt mij het beste om leunend op de peddel achterom te kijken terwijl ik het peddelblad over het water naar voren beweeg.

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

1. Lage steun - Gedetailleerde beschrijving in stappen (fig 1.2.1- 1.2.7):

1. Steek de peddel horizontaal uit dwars over de boot vlak boven het dek boven het water aan de kant waar je de boot naar toe wilt kantelen of waarnaar de boot dreigt te kantelen, met de achterkant (bolle kant) van peddel op het water (fig.1.2.1)
2. Kantel tegelijkertijd je elleboog van de over het water hangende arm naar voren (fig.1.2.1/2). Dit gaat gemakkelijker en sneller dan wanneer je de arm met peddel onder je elleboog trekt.
Punt 3 en 4 zijn om een lage steun uit te lokken, maar horen op zich niet bij lage steun. De lage steun zelf gaat verder bij punt 5
3. Om te oefenen: trek met je knie de andere kant van de boot op en buig je lichaam naar de peddel, zodat de boot naar de steunkant kantelt (fig.1.2.3). Vervolg op punt 4)
4. (Voortgezette oefening van punt 3): zoek evenwicht (hoofd+ lichaam naar hoge kant) en kantel dan door (=nabootsen omkantelen door golf of wind; fig.1.2.4.)
5. Sla met het peddelblad op het water om het kantelen te stoppen (fig.1.2.4)
6. Zet je af op de peddel. Doordat je je elleboog boven de peddel hebt, kun je goed druk op de peddel uitoefenen en voel je je door de peddel op het water gesteund (fig.1.2.4/5)
7. Buig je lichaam en je hoofd naar de lage steun kant en kijk in het water naast de boot (fig.1.2.5)
8. Tegelijk zet je met je lage knie en/of heup - dus aan de kant van de peddelsteun - de boot recht (fig.1.2.5/6). Houd je andere been (van de hoge kant) recht en gebruik die niet om die kant omlaag te duwen, want dat verstoort de beweging van je lichaam om overeind te komen
9. Ook tegelijkertijd kom je overeind door de peddel naar je toe te trekken terwijl je in het water blijft kijken aan de lage steunkant (fig.1.2.5/6).
10. Als je overeind bent gekomen, haal je peddel naar voren uit het water en niet recht omhoog, omdat je je dan weer naar die kant omlaag trekt en alsnog dreigt om te gaan! (fig.1.2.7).
11. Herhaal de oefeningen ook waarbij je de peddel niet alleen op het water klappt maar ook naar voren en naar achteren beweegt en doe de oefeningen ook met een vooruit varende kano. Oefen de lage steun zowel links als rechts.

1. Lage steun - Gedetailleerde beschrijving in stappen - figuren

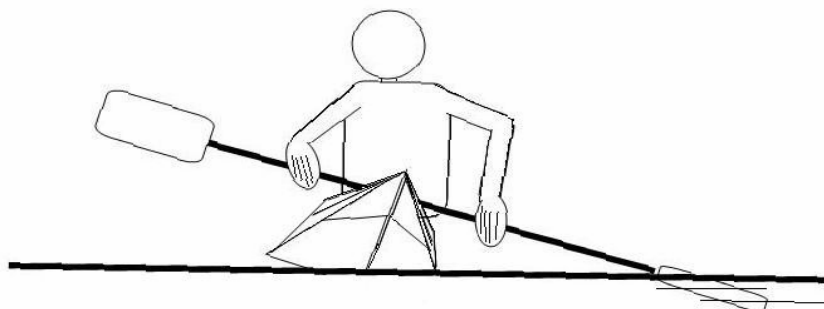


Fig.1.1. Lage steun van voren gezien, met de elleboog boven de peddel



Fig.1.2.1 Peddel horizontaal dwars over de boot achterkant (bolle kant) van peddel boven het water



Fig.1.2.2 Kantel je elleboog naar voren.



Fig.1.2.3 Trek met je knie de andere kant van de boot op zodat de boot naar de steunkant kantelt.
Zoek evenwicht (hoofd+ lichaam naar hoge kant) en kantel dan door (=nabootsen omkantelen door golf of wind).

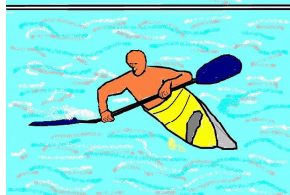


Fig.1.2.4 Sla met het peddelblad op het water.
Zet je af op de peddel.

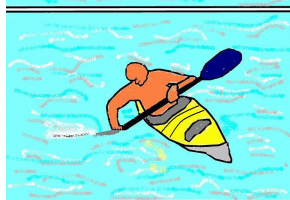


Fig.1.2.5 Overeind komen: buig je lichaam en je hoofd naar de peddel en kijk in het water aan de lage steun kant.
Zet tegelijk met je lage knie/heup de boot recht.



Fig. 1.2.6 Zet je overeind door de peddel naar je toe te trekken.

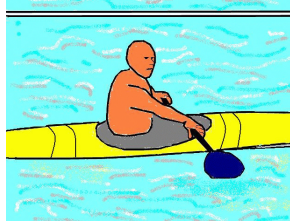


Fig. 1.2.7 Haal je peddel naar voren uit het water; niet recht omhoog!

Lage steun 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

Oefen ook als er flinke golven zijn of in de branding

1. Het gaat er om dat je de lage steun wel zo uitvoert dat je de lage steun daadwerkelijk nodig hebt om overeind te komen. Een beetje schommelen met de boot en wat met het blad op het water petsen, helpt niet. Als je je niet goed durft om te laten vallen, gebruik dan om echt omvallen te voorkomen een peddelfloat aan je peddelblad, een (zachte) oever of een medekanoër (die in het water staat).
- 2.a. Met stilliggende boot
- 2.b. Met boot rechthout varen
- 2.c. Als 1.a en 1.b, maar laat een ander onverwachts roepen wanneer je lage steun moet doen
- 3.a. Peddelblad met een klap op het water
- 3.b. Peddelblad naar voren en achter over het water bewegen (scullbeweging). Voel verschil in tegendruk bij klap op het water en bij de scullbeweging
4. Lage steun en achterom kijken. Kijk of het uitmaakt of je wel of geen lage steun gebruikt en hoe je de lage steun uitvoert (peddelblad met klap op het water, peddelblad naar achteren bewegen of naar voren)

2. Opkanten

Opkanten is dat je één kant van de boot met je knie omhoog drukt, terwijl je je andere been zo vlak mogelijk houdt en tegelijk met je lichaam opzij buigt naar de hoge kant. Er ontstaat gemakkelijk spraakverwarring over welke kant je opkant als je zegt dat je bijv. naar rechts opkant (in het engels “edge”). Je kant rechts op als je de linkerkant van de boot optrekt en dus de rechterkant omlaag brengt. Een geheugensteuntje: als je rechts opkant, drijf je op je rechterkant. Hier zal zo veel mogelijk gesproken worden over de hoge (opgetrokken) kant en de lage kant (= opgekante kant), maar om het juiste begrip in te slijten, zal ook daarnaast ook veel gesproken worden over opkanten naar links of naar recht of bijv. naar de wind of de golf. Wat gebeurt er als je opkant? Bij de algemene principes hebben we al gezien dat door het vooruitvaren er bij de voorpunt een grotere druk van het op de zijwanden van de boot staat dan aan de achterzijde. Het gevolg is dat bij een druk van opzij door wind of golven de achterkant gemakkelijker wordt weggeduwd dan de voorkant. Het lijkt dan alsof je voorpunt in de wind draait, maar in feite draait je achterpunt van de wind af. Als je met je boot normaal vlak in het water ligt, lopen de zijkanten schuin weg naar de kiel. Maar als je één kant omhoog trekt, zet je daarmee die kant min of meer verticaal in het water,

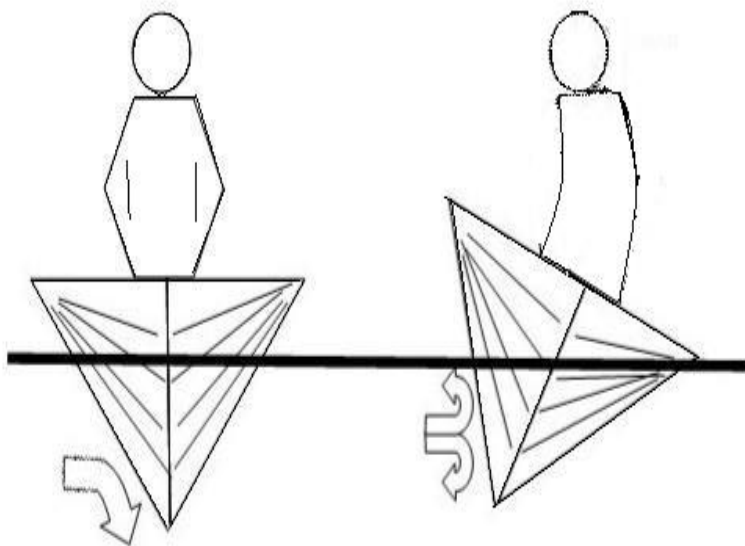


Fig. 2.1. Aan de opgetrokken kant kan het water moeilijker weg

waardoor het water moeilijker weg kan omdat het tegen een verticale wand botst (zie fig.2.1). Daardoor neemt de druk van het water aan die kant toe terwijl de druk aan de andere (dus lage) kant juist afneemt. Het gevolg is dus dat de achterpunt van de boot naar de lage kant beweegt (a.h.w. van “druk”helling afglijdt) omdat de druk aan die kant lager is dan aan de opgetrokken kant en je boot een bocht maakt naar de hoge kant en dus weg van de kant waarna je opkant (je leunt dan dus in de buitenbocht).

Bij wind of stroming van opzij kun je het met de kop in de wind of stroming draaien van de boot (oploeven) op dezelfde manier met opkanten tegen gaan. Door het opkanten naar de wind verhoog je de druk op de andere (opgetrokken) zijwand van de boot, waardoor de zijdruk aan die kant voor en achter vergelijkbaar groot is en de boot dus rechtdoor vaart in plaats tegen de wind in te draaien.

In fig.2.2 worden de drukverschillen met en zonder opkanten schematisch weergegeven.



Als je lang dwars op de wind moet varen en al die tijd moet opkanten, is dat op den duur toch vermoeiend en kun je als je over een variabele scheg beschikt beter je scheg gebruiken. Een aparte situatie heb je bij kano's met een laag achterdek.

Je moet niet zo ver opkanten dat het achterdek onder water komt, omdat het dek zelf dan als weerstand gaat werken en het effect van het opkanten wordt tegengewerkt. Ook bij kano's met een flinke zeeg (gebogen kiel) moet je opletten dat je niet zo ver opkant, dat je de achterpunt van de boot uit het water tilt, waardoor het effect van het opkanten afneemt.

Bij kano's met een heel andere vorm, zoals wildwaterkano's en poloboten gaat het bovenstaande verhaal niet op en moet je juist "in de bocht" gaan hangen.

Opkanten wordt vaak gecombineerd met een bepaalde kanotechniek om het effect daarvan te vergroten of in te zetten.

Fig. 2.2. Drukverschillen met en zonder opkanten met wind of stroming van links
 boven: zonder opkanten
 onder: met opkanten naar de wind/stroomzijde
 witte pijl wp = waterverplaatsing/druk
 grijze pijl = bootbeweging

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

2. Opkanten - Gedetailleerde beschrijving in stappen (fig.2.3.1 - 2.3.5)

1. Met je hoge knie de bootkant omhoog duwen, houd je lage been gestrekt; bijv. duw je rechter knie omhoog om links op te kanten (=linker kant omlaag). Houd je linker been gestrekt (fig.2.3.1).
2. Je lichaam naar de hoge kant gekromd, dus als je links opkant is de rechter kant hoog en krom je je lichaam naar rechts (fig.2.3.1/2).
3. Zoek je evenwicht en stabiliteit en handhaaf de opgekante positie zolang je een bocht wilt maken of oploeven wilt corrigeren (fig.2.3.3).
4. Houd de peddel horizontaal klaar om in geval van nood direct een lage steun toe te passen (fig.2.3.3).
5. Aan het eind van het opkanten kom je overeen door de lage kant met je heup of knie overeen te zetten, je lichaam weer midden boven de boot te brengen (gebeurt in principe automatisch door het rechtzetten van de boot) en door naast de boot in het water te kijken aan de lage kant als bij lage steun (fig.2.3.4).
6. Als je sterk hebt opgekant, kom je overeen met een lage steun (fig 1.b.3.4, in detail fig.1.2.1-7, blz 11):
 - 6.1. Sla met het peddelblad op het water (fig 1.2.4).
Zet je af op de peddel. Doordat je je elleboog boven de peddel hebt, kun je goed druk op de peddel uitoefenen en voel je je door de peddel op het water gesteund (fig.1.2.4/5).
 - 6.2. Buig je lichaam en je hoofd naar de peddel, dus de lage kant en kijk in het water naast de boot (fig.1.2.5).
 - 6.3. Tegelijk zet je met je lage knie en/of heup - dus aan de kant van de peddelsteun - de boot recht (fig. 1.2.5/6). Houd je andere been (van de hoge kant) recht en gebruik die niet om die kant omlaag te duwen, want dat verstoort de beweging van je lichaam om overeen te komen.
 - 6.4. Ook tegelijkertijd kom je overeen door de peddel naar je toe te trekken terwijl je in het water blijft kijken (fig 1.2.5/6).
 - 6.5. Als je overeen bent gekomen, haal je peddel naar voren uit het water en niet recht omhoog, omdat je je dan weer naar die kant omlaag trekt en alsnog dreigt om te gaan! (fig 1.2.7).
7. Haal de peddel naar voren uit het water en niet recht omhoog, omdat je anders je boot weer omtrekt (fig.2.3.5).

2. Opkanten - Gedetailleerde beschrijving in stappen- figuren

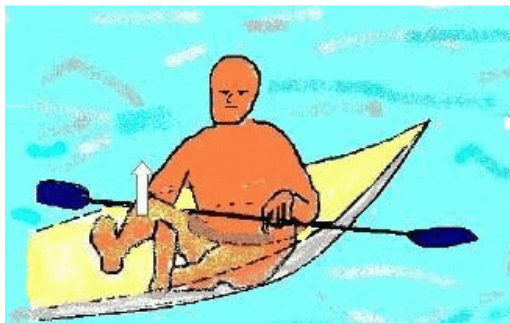


Fig. 2.3.1. Ene knie optrekken, andere gestrekt houden

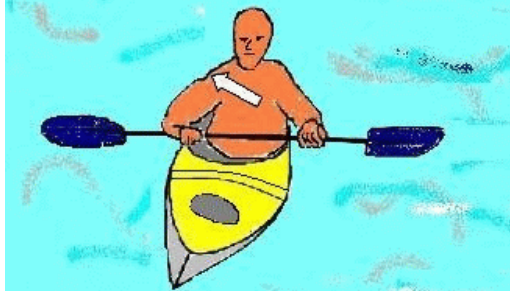


Fig. 2.3.2. Lichaam naar hoge kant gekromd

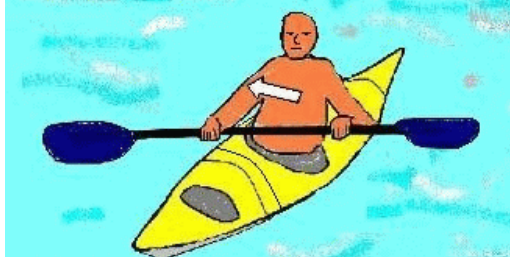


Fig. 2.3.3. Zoek evenwicht, handhaaf opgekante positie

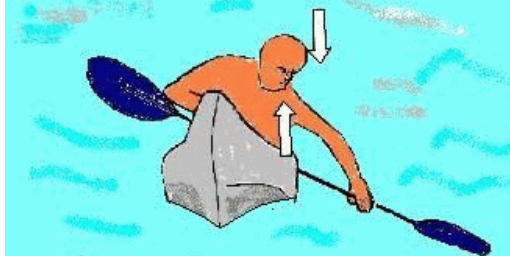


Fig. 2.3.4. Overeind komen: peddel in lage steun, kijk in het water, met knie of heup lage kant boot omhoog zetten, andere knie gestrekt houden



Fig.2.3.5. Peddel naar voren uit het water halen

2. Opkanten 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

Oefen ook met wind en golven en met opkanten van de wind af

1. Ga met zijn 2en tegen elkaar liggen met de gezichten naar elkaar toe. Eerst de ene en dan de andere kanoër kant op naar de andere kanoër zonder diens kano aan te raken. Zoek het secundaire stabiliteitspunt, waarbij je zo ver als je kunt opkant en die situatie zonder steun langere tijd kunt volhouden. Kijk hoe ver je de zijkant van de kano onder water krijgt. Het gaat er niet om zo ver mogelijk op te kanten, maar zover mogelijk stabiel op te kanten.
2. Vaar een rondje continue stabiel opgekant (zie 1). Begin aan de oever/riekant. Door het opkanten zal de boot een cirkel beschrijven. Onderbreek het opkanten niet, ook niet even. Als je het opkanten de hele cirkel volhoudt, zul je op dezelfde plaats uitkomen. Als je smokkelt, zul je meestal een groter cirkel maken en tegen de oever of het iet botsen. Als je je evenwicht verliest, pas dan lage steun toe.
3. Vaar een paar honderd meter stabiel opgekant (zie 1) recht uit. Onderbreek het opkanten niet, ook niet even. Als je je evenwicht verliest, pas dan lage steun toe. Als er geen of weinig wind staat zal de kano door het opkanten de neiging hebben in een bocht te varen. Dat kun je met je peddelslagen links en rechts corrigeren, zodat de boot toch rechtdoor gaat. Staat er wel wind dan zal de boot met de neus in de wind willen draaien. Door naar de wind toe op te kanten, zorg je er voor dat de boot rechtdoor vaart.