

9. Hoge steun

De hoge steun pas je meestal toe als laatste redmiddel om volledig omgaan te voorkomen en als lage steun niet meer helpt. In praktijk is dat meestal het geval als je met golven te maken hebt die een halve meter of hoger zijn, zoals bij een flinke branding.

Terwijl je bij de lage steun de peddel laag boven je dek en met de bolle kant op het water zet, breng je bij de hoge steun de peddel juist omhoog tot voor je borst of schouders. Dat doe je door je ellebogen tegen je zij te drukken en je onderarmen omhoog te klappen. Als gevolg daarvan zit de holle kant van de peddel (als die tenminste een holle kant heeft) naar onder gekeerd (fig.9.1, fig 9.2).

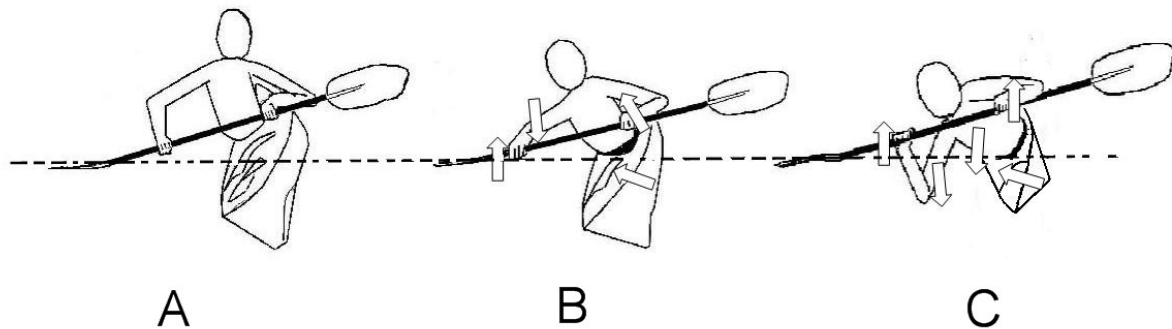
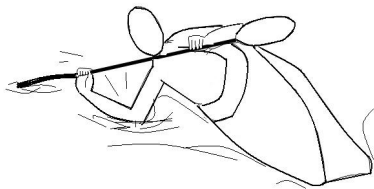


Fig.9.1. Omschakelen van lage steun (A) naar hoge steun (C) door de ellebogen omlaag te kantelen en tegen het lichaam te drukken en de handen omhoog naar de schouders te kantelen (B)



9.2. Begin hoge steun

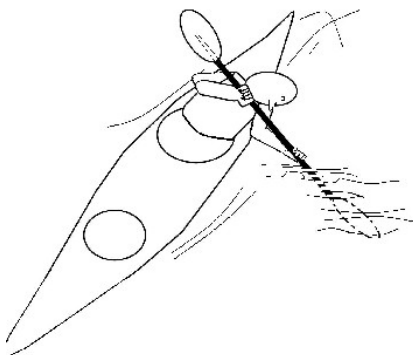


Fig.9.3. Hoofd omlaag houden bij het overeind komen van een hoge steun

Vervolgens laat je je opzij vallen (of dat gebeurt al door de golven of iets anders waardoor je om dreigt te gaan) terwijl je je peddel naar opzij uitbrengt en op het water legt. Je houdt daarbij de ellebogen omlaag. De elleboog aan de steunkant (dus de kant waar je de peddel hebt uitgebracht) houdt je recht onder de peddel terwijl je de andere elleboog tegen je zij gedrukt houdt en je die hand dicht bij je schouder houdt. Vooral die arm niet boven je hoofd gaan uitstrekken. Het gevolg is dat je met je zij en je hoofd in het water ligt en de boot 90° dwars in het water staat, ongeveer tot de middellijn onder Fig. water. Dit is ook de startsituatie voor het scullen en lijkt ook wat op de situatie bij het eskimoteren als je weer boven water komt.

Door op de peddel te steunen, voorkom je dat je verder onder water zakt. Vooral als je met de peddel tegen een grote golf leunt, blijf je gemakkelijk min of meer boven water omdat de golf zo'n kracht heeft dat hij als hard aanvoelt. Bij een branding golf kun je op die manier een heel stuk naar de kust stuiteren.

Om overeind te komen, zet je met een heupbeweging de kano overeind. Tegelijk trek je de peddel naar je toe, terwijl je afzet op de peddel om jezelf overeind te drukken. Buig terwijl je overeind komt je hoofd naar het water en kijk net als bij het overeind komen bij een lage steun in het water naast de boot (zie fig.9.3). Richt je hoofd pas weer op als lichaam ook weer overeind is. De grootste kracht om overeind te komen moet net als bij het eskimoteren van heupbeweging en buikspieren komen. De peddel is alleen ondersteunend.

Om de hoge steun te oefenen, zul je je zelf om moeten kantelen of je moet een stevige branding met hoge golven opzoeken. Ook kun je vragen of iemand bij je boot in het water wil staan en je boot naar opzij wil omgooien, waarop je met een hoge steun moet proberen te voorkomen dat je helemaal omgaat.

Een andere hulp bij het oefenen is het gebruik van een peddelfloat om het peddelblad. Naarmate het beter gaat, doe je steeds minder lucht in de peddelfloat, zodat het drijfvermogen steeds meer afneemt. Volgens de beschrijving van Foster en ook die van de NKB moet je je lichaam haaks op de boot houden en niet naar voren of te ver naar achteren beweegt. Je zou de beste opwaartse kracht hebben als je je lichaam dwars op de boot houdt. Maar ik kom ook een beschrijving tegen van Niels Blaauw, waarbij je juist op het achterdek moet gaan liggen omdat je daarmee veel minder gewicht omhoog hoeft te brengen. In feite gebruik je dan amper de steun van de peddel maar vooral de kracht van je buikspieren om je op het achterdek te draaien. Hij beschouwt de hoge steun als een onderdeel van het eskimoteren en daarbij kom je alle varianten tegen waarbij je dan weer naar voren of naar achter moet buigen of net als zoals hier beschreven recht overeind moet komen. Een punt om in praktijk uit te zoeken, dus.

Er zijn een paar dingen waar je op moet letten.

- Voor het oefenen is wel belangrijk dat als je je zelf laat omvallen je je ver genoeg in het water laat vallen zodat minstens een oor nat wordt en beter nog je hele hoofd in het water ligt. In het begin zul je de neiging hebben het niet zover te laten komen en al weer met een heupbeweging en afzetten overeind te komen voor je goed en wel in het water ligt. Bouw de oefening op en laat je steeds verder naar het water vallen tot dat je echt met je oor onder water komt. Eventueel kan iemand je helpen die opzij van je boot staat (ver genoeg weg om geen klap met de peddel te krijgen!) en het peddelblad opvangt als je die op het water brengt.
- De ellebogen moet je zeker aanvankelijk dicht bij je lichaam hebben. Met het uitbrengen van de peddel gaat natuurlijk de elleboog aan de peddelkant ook mee naar buiten, maar de andere elleboog moet je bij je lichaam houden en de hand aan die kant houd je in de buurt en ter hoogte van je schouder. Dus niet bij de inspanning om overeind te komen die arm in de lucht steken.
- Je zou moeten zorgen dat je lichaam haaks op de boot blijft en niet naar voren beweegt, maar mogelijk kun je ook als bij bepaalde eskimoteertechnieken wel naar voren leunen
- Vergeet de heup- (of knie) beweging niet bij het overeind komen: het lukt veel beter en je ontlast je arm en schouder aan de peddelkant.
- Het overeind komen gaat gemakkelijker als je je hoofd daarbij eerst nog omlaag houdt en in het water naast de boot kijkt.

9. Hoge steun - gedetailleerde beschrijving in stappen

Net als bij de lage steun moet je het onheil van omgaan zelf over je afroepen door je bewust om te laten omvallen. Dat kan vanuit drie verschillende beginsituaties.

1. *Oefening 1: vanuit stand.*
Oefening 2: bij vooruit varen.
Oefening 3: vanuit lage steun je handen met de peddel naar op schouderhoogte draaien. De peddel ligt dan met holle kant naar omlaag en breng de ellebogen naar je lichaam; zie fig 9.4 a/c
2. *Oefening 1 en 2: Laat je naar opzij in het water vallen*
Praktijk: Bij verlies evenwicht / hoge golf van opzij / zakken door lage steun
Zet peddelblad met holle kant op het water / op de golf. Leun op de peddel (fig. 9.4.1).
3. De elleboog aan de steunzijde houd je onder de peddel, de andere elleboog tegen het lichaam, de bovenhand blijft ter hoogte schouder, houd lichaam loodrecht op de boot (fig.9.4.1/2).

(voor hoge steunstop zie vervolg vanaf punt 8 en fig 9.4.6.)

4. Schouder en hoofd in het water, Peddel dwars op de boot (fig.9.4.34). *Bij Oefening: boot verticaal in het water*
5. Overeind komen: Zet de boot overeind met de heupbeweging (bekend van het eskimoteren) en trek de peddel naar je toe, terwijl je voor zo ver nodig op de peddel steunt. Kijk in het water naast de boot (fig.9.4.4, fig 9.4.5).
6. vervolg overeind komen: Houd de elleboog van de steunarm onder de peddel en houd de andere hand bij schouder. Blijf naast je in het water kijken (fig.9.4.5).
7. Als je weer overeind bent vervolg met een gewone peddelslag.

Variant Hoge steunstop

8. *Oefening: Maak snelheid met de boot*
9. Laat je naar opzij in het water en draai je handen met de peddel naar op schouderhoogte. Breng de ellebogen naar je lichaam Zet peddelblad met holle kant op het water. Leun op de peddel (fig.9.4.1/2).
10. De elleboog aan de steunzijde houd je onder de peddel, de andere elleboog tegen het lichaam, de bovenhand blijft ter hoogte schouder, houd lichaam loodrecht op de boot (fig.9.4.2).
11. Houd de boot verticaal in het water, blijf steunen op de peddel, houd lichaam en peddel dwars op de boot De boot zal snel 90° draaien en door de weerstand stil komen te liggen (fig.9.4.3, fig.9.4.6).
12. Overeind komen: Zet de boot overeind met de heupbeweging en trek de peddel naar je toe, terwijl je voor zo ver nodig op de peddel steunt. Kijk in het water naast de boot (fig.9.4.4, fig 9.4.5).
13. Houd de elleboog van de steunarm onder de peddel en houd de andere hand bij schouder. Blijf naast je in het water kijken (fig.9.4.4/5).

9. Hoge steun - figuren

Oefening 1: vanuit stand 2: bij vooruit varen 3: vanuit lage steun handen met de peddel op schouderhoogte peddel met holle kant omlaag, breng de ellebogen naar je zij



Fig.9.4.1. *Oefening 1: Laat je naar opzij in het water vallen*
Praktijk: Bij verlies evenwicht / hoge golf van opzij / zakken door lage steun
Zet peddelblad met holle kant op het water / op de golf
Leun op de peddel.



Fig.9.4.2. Elleboog steunzijde onder de peddel, andere elleboog tegen het lichaam, bovenhand blijft ter hoogte schouder houd lichaam loodrecht op de boot

(voor hoge steunstop zie fig 9.4.6.)



Fig.9.4.3. Schouder en hoofd in het water.
Peddel dwars op de boot.
Bij Oefening: boot verticaal in het water



Fig.9.4.4. Overeind komen:
zet boot recht met heupbeweging
trek peddel naar je toe



Fig.9.4.5. Houd elleboog steunarm onder peddel en andere hand bij schouder.
Kijk naast je in het water

Vervolg met gewone peddelslag als je weer overeind bent

Variant Hoge steunstop

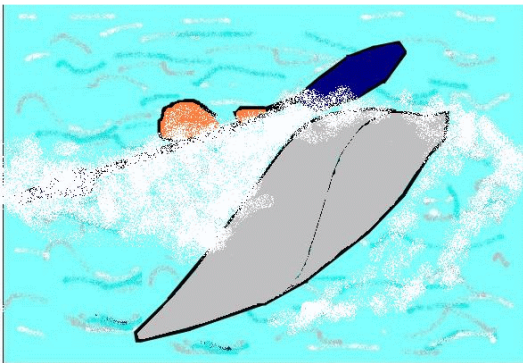


Fig.9.4.6. *inlassen tussen procedure 9.4.2 en fig.9.4.3: na 9.4.2.*

Houd de boot verticaal in het water,
blijf steunen op de peddel
houd lichaam en peddel dwars op de boot
De boot zal snel 90° draaien en door de weerstand stil komen te liggen

Vervolg met overeind komen : fig. 9.4.4 - 9.4.5.

9. Hoge 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

Om te voorkomen dat je, als de hoge steunoefening mislukt, niet voortdurend uit je boot hoeft, kan het handig zijn de oefeningen in ondiep (niet te ondiep) water uit te voeren, omdat je in geval van nood van de bodem weer kunt opdrukken.

1. Bij rustig water: draai je armen voor je omhoog, zodat je handen ter hoogte van je schouders zijn. Laat je na één kant zover omvallen dat je met je zij en je hoofd in het water komt. Tegelijk steek je de peddel naar die kant op het water. Kom weer overeind door op de peddel te steunen en de boot met je heup weer overeind te zetten. Trek de peddel naar je toe terwijl je naast je in het water kijkt. Als je het niet goed aandurft om je te laten vallen, laat dan iemand achter je staan, die je bij je schouder ondersteunt. Eerst laat je je volledig ondersteund omvallen en weer overeind komen. Dit doe je een aantal keren, maar de persoon achter je geeft steeds minder steun, zodat je uiteindelijk zonder hulp je helemaal tot onder water durft te laten vallen en weer overeind weet te komen. In feite heb je dan ook de eindfase van een van de eskimoteertechnieken uitgevoerd. Ook kun je oefenen door aan het peddelblad een peddelfloat te bevestigen en al naargelang je meer durft steeds meer lucht uit de peddelfloat te halen totdat hij op het laatst geen steun meer geeft
2. Bij onrustig water (flinke golven): draai je armen voor je omhoog, zodat je handen ter hoogte van je schouders zijn. Ga dwars op de golven liggen zodat de golven tegen de zijkant van de boot aankomen. Probeer een hoge steun-actie zo te timen dat je met het peddelblad in de opwaartse helling of de top van de golf zit, in elk geval niet voorbij de top.
3. In de branding: Bij een heftige branding wacht je met de voorpunt naar het strand tot een golf je boot oppikt. Als je niet met staartstuurtechnieken je koers handhaaft, zal de golf je al snel dwars op de golf zetten en zul je met een lage of hoge steun moeten voorkomen dat je omslaat.
4. In de branding: ga dwars op de golven liggen. Draai je armen voor je omhoog, zodat je handen ter hoogte van je schouders zijn. Wacht een golf af en leg op het juiste moment het peddelblad tegen of in de golf, zodat je steunend op de golf naar het stand stuitert.
5. Hoge steunstop: maak enige snelheid en laat je vlak voor het punt waar je wilt stoppen omvallen en maak een hoge steun. Druk zwaar op de peddel en kantel de boot tot hij met de zijkant verticaal in het water ligt. Kom weer op de beschreven manier overeind als de boot stil ligt.

10. Rondjes draaien in de wind

In de praktijk krijg je regelmatig te maken met wind als zijwind, tegenwind of als wind mee.

Pal tegen de wind in is in wezen het gemakkelijkst omdat de wind weliswaar tegenwerkt, maar je niet uit de koers haalt. Dat gebeurt wel als de wind in een hoek op je vaarrichting waait of als je de wind (en dan vaak ook de golven) achter hebt.

Bij de bespreking van het opkanten is al uitgelegd hoe de krachtverdeling over de boot is en waarom een boot bij zijwind de neiging heeft met de punt in de wind te draaien. Ook is daar al aangegeven hoe je met opkanten en/of een variabele scheg het oploeven kunt tegen gaan.

Bij de afzonderlijke technieken is al aangegeven onder welke windcondities een bepaalde techniek het beste kan worden toegepast.

Een oefening waarbij verschillende technieken aan het bod komen is het rondjes draaien in de wind, waarbij we de wind van alle kanten krijgen. Naarmate het harder waait, komt het er meer op aan de juiste techniek toe te passen, zie fig. 10.1. Wat de beste techniek is, zullen we in praktijk uitzoeken.

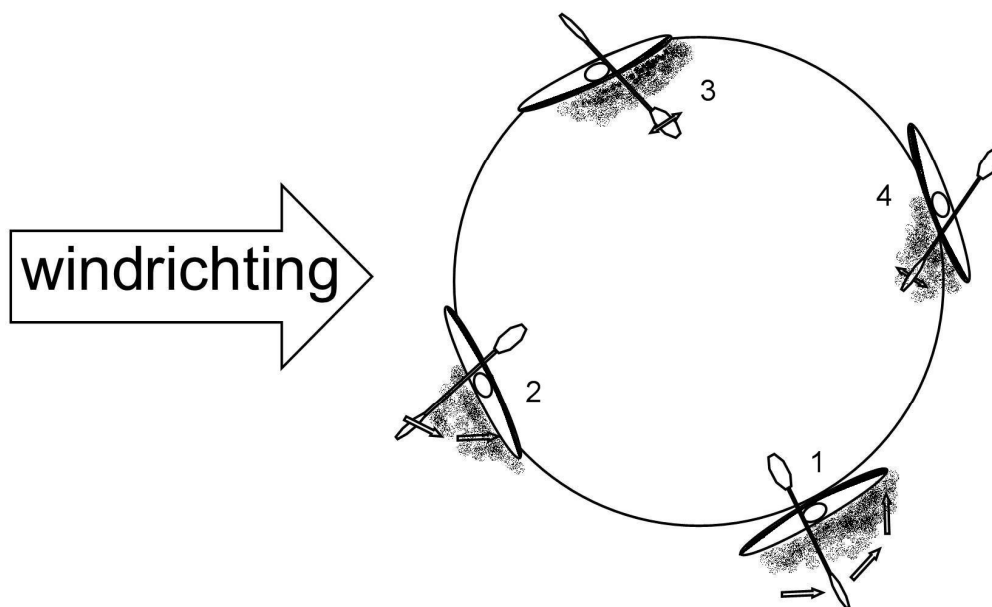


Fig.10.1. Een cirkel varen in de wind. Grijs gebieden zijn de plekken waar het beste een stuurslag kan worden gedaan. De pijlen geven de peddelbewegingen aan

De methodiek is gebaseerd op de instructie van Nigel Foster, maar het kan zijn dat tijdens de oefeningen blijkt dat ook voor andere technieken gekozen kan worden.

Gedurende de hele rondgang langs de cirkel wordt naar buiten opgekant (buitenkant omlaag, binnenkant omhoog, instructie 2). Dat betekent dat je de ene helft van de cirkel de wind meer of minder aan de opgekante zijde hebt (geeft verhoogde stabiliteit) en de andere helft de wind juist van de hoge niet opgekante zijde (geeft verlaagde stabiliteit) krijgt.

We gaan uit van fig. 10.1 en draaien een cirkel met de klok mee en beginnen met positie 1 met de wind schuin van voren.

1. Om tegen de wind in te draaien maak je een ruime boogslag (instructie 3) aan de buitenkant. Je moet wel met een boogslag werken omdat als je een staartstuurslag zou gebruiken je bij harde wind te veel snelheid zou verliezen. Bij zwakke wind zou een staartstuurslag misschien wel kunnen; een kwestie van proberen

- Als je ongeveer 90° verder gedraaid bent, heb je de wind even pal tegen gehad en vervolgens heb je de wind van opzij in de buitenbocht (positie 2). Om vervolgens van de wind af te draaien gebruik je alleen het laatste deel boogslag, dus vanaf ongeveer je kuip.
- Weer 90° verder (positie 3) heb je inmiddels de wind achter je gekregen. Met de wind in de rug kun je de cirkel verder doordraaien met een lage steun draai (instructie 4), een hangende trekslag (instructie 5) of een roerstuurslag (instructie 7b) aan de binnenkant van de cirkel. Omdat je de wind nu achter hebt, hoeft je niet te veel snelheid te verliezen.
- Om de laatste 90° van positie 4 terug naar positie 1 af te leggen, moet je met de wind in de binnenbocht, dus aan de opgetrokken kant van de boot, door draaien tot je de wind weer schuin tegen hebt. Je kunt dit doen met een dufec of boegtrekslag (instructie 8) aan de binnenkant. We zijn dan weer terug op ons startpunt.

10. Rondjes draaien in de wind - gedetailleerde beschrijving in stappen

(fig.10.3.1-10.3.4)

Zie ook fig 10.2 onder aan de blz.

- Startsituatie 0° (positie 1) met de wind schuin van voren.
Opkanten naar buitenbocht (instructie 2).
Je maakt een ruime boogslag aan de buitenkant (instructie 3, fig 10.3.1).
- 90° verder gedraaid, wind van opzij in de buitenbocht (positie 2).
Blijf opkanten naar buiten
Maak alleen het laatste deel boogslag, ongeveer vanaf je kuip (fig.10.3.2).
- 180° (positie 3), wind in de rug.
Blijf opkanten naar buiten
Draai door met lage steun draai, een hangende trekslag (instructie 5) of een roerstuurslag (instructie 7b) aan de binnenkant van de cirkel (fig.10.3.3).
- 270° (positie 4), zijwind in de binnenbocht.
Blijf opkanten naar buiten, of als dat te instabiel is, schakel over naar opkanten naar binnen.
Bij opkanten naar buiten pas je een dufec of boegtrekslag (instructie 8) toe aan de binnenkant.
Bij opkanten naar binnen pas je de lage-steunstuurslag toe aan de binnenkant (fig 10.3.4)
Ga zo nodig voor het laatste stuk tegen de wind in over op een boogslag aan de buitenkant (fig.10.3.1).

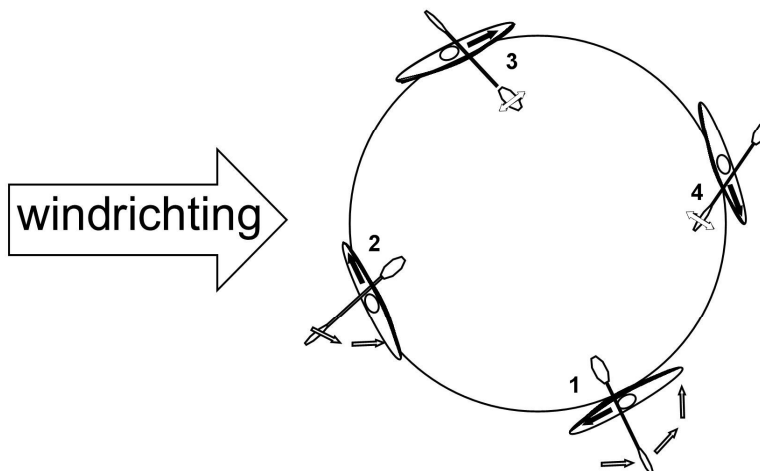


Fig. 10.2. Cirkeldraaien in de wind.

1 - 4: posities 1-4
zwarte pijl: vaarrichting kano
witte pijl: peddelbeweging
dikke zijde kano = hoge zijde kano

10. Rondjes draaien in de wind - Figuren

Witte pijl = windrichting

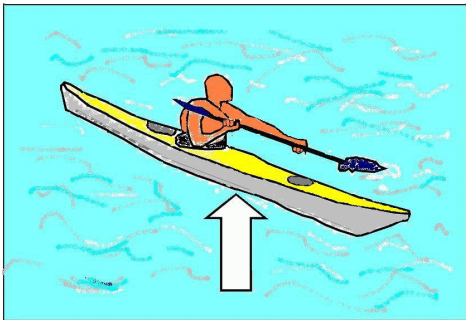


Fig.10.3.1. Wind tegen, schuin van voren in de binnenbocht
Opkanten naar buitenbocht.
Ruime boogslag in de buitenbocht



Fig.10.3.2. Wind van opzij in de buitenbocht
Blijf opkanten naar buiten
Gebruik alleen het laatste deel boogslag, ongeveer vanaf je kuip

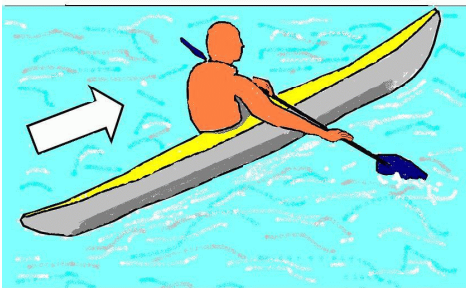


Fig.10.3.3. Wind van achter, van buiten- naar binnenbocht
Blijf opkanten naar buiten
Draai met lage steun draai, een hangende trekslag of een roerstuur-slag aan de binnenkant van de cirkel

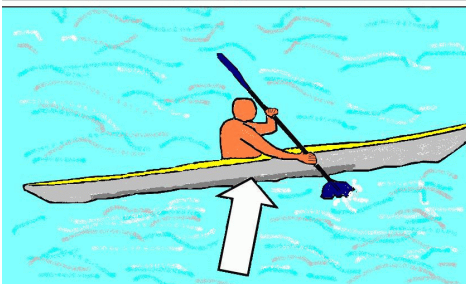


Fig.10.3.4. Wind van opzij, in de binnenbocht
Blijf opkanten naar buiten
Draai naar de wind toe met een dufec in de binnenbocht, of bij harde wind met een boegtrekslag

Aan het eind bij tegenwind eventueel boogslag (fig.10.3.1)
Bij opkanten naar binnen: lage-steunstuurslag aan de binnenkant.

10. Rondjes draaien in de wind - oefensuggesties

Laat een ander beoordelen of je de oefening juist uitvoert

Voer de oefeningen zowel linksom als rechtsom uit.

1. Bij de beschrijving is voor elke windrichting één stuurtechniek genoemd, maar er zijn alternatieven, die je ook kunt proberen:
 - Positie 1. Wind schuin tegen in de binnenbocht tot wind tegen. Beschreven is de toepassing van de ruime boogslag van voor tot achter; vergelijk die met het toepassen van dufec, boegtrekslag, boogslag alleen achter en boogslag alleen voor.
 - Positie 2. Wind schuin tegen in de binnenbocht tot wind van opzij in de buitenbocht. Beschreven is de toepassing van de boogslag achter; vergelijk die met het toepassen van dufec, boegtrekslag, gehele boogslag en de boogslag alleen voor.
 - Positie 3. Wind van opzij in de buitenbocht tot wind achter. Beschreven is de toepassing van de lage steun draai en de hangende lage steun; vergelijk die met het toepassen van de boogslag achter, de staarttrekslag, de roerslagen en als de wind van opzij komt de dufec .
 - Positie 4. Wind achter tot wind van opzij in de binnenbocht. Beschreven is de toepassing van de dufec en de boegtrekslag; vergelijk die met het toepassen van de lage steun draai en de hangende lage steun; de boogslag achter of voor, de volledige boogslag van voor tot achter, de staarttrekslag en de roerslagen.

11. Combineren van kanotechnieken

Bij de bespreking van de afzonderlijke technieken bleek al dat vaak bepaalde technieken in combinatie worden gebruikt. Zo wordt de werking van bijna alle technieken versterkt door er bij op te kanten. De lage steun stuurslagen, de staartstuurslagen en de dufec worden voorafgegaan met een boogslag.

Bij het vorige onderwerp - rondjes draaien in de wind - werden ook al verschillende technieken gecombineerd in één oefening. Hieronder zullen twee andere situaties besproken worden: het ontwijken van een obstakel en het varen in de branding.

11.a. Het ontwijken van een obstakel

Als je op korte afstand van een obstakel deze wilt ontwijken, moet je twee stuurslagen snel achter elkaar uitvoeren: eerst een slag om het obstakel te ontwijken en direct daarop volgend een stuurslag om te voorkomen dat de achterkant alsnog tegen het obstakel botst.

Hier wordt het object ontweken met een dufec, direct gevolgd door een staarttrekslag om de kano weer recht te trekken, maar ook andere combinaties zijn in principe mogelijk, zoals beide staart-

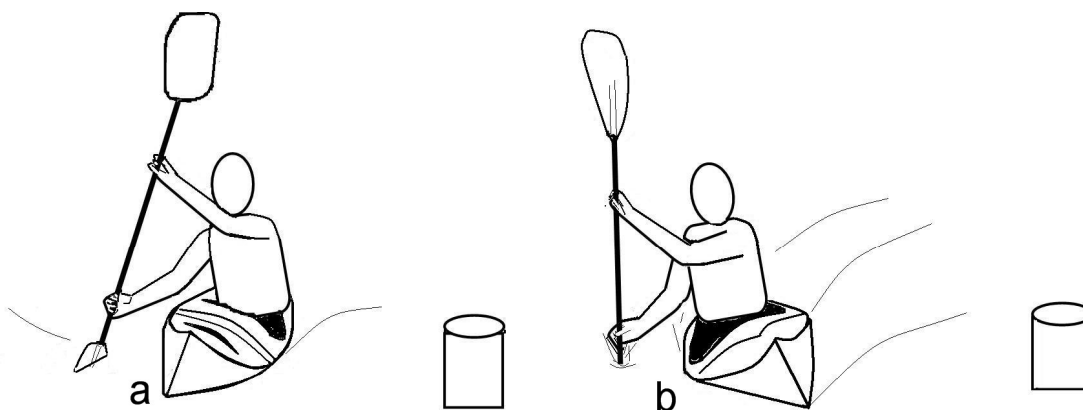


Fig. 11.1. Ontwijken van een obstakel.

a. Dufec voor het ontwijken van een obstakel

b. Staarttrekslag voor het rechtekken van de kano

roerslagen of een boogslag gevolgd door een staarttrekslag of een roerslag. Wat het beste werkt, is een kwestie van proberen en zal mede afhankelijk zijn van de omstandigheden (wind, golfslag, stroming), de vaardigheden van de kanoër en mogelijk ook nog de vorm van de kano. Als je de wind mee hebt, hebben boogslag en dufec weinig effect en moet je je toevlucht nemen tot de staartstuurslagen.

Terwijl je op het obstakel afstevent, begin je als je wind tegen hebt, met een boogslag (instructie 3) aan de kant van het obstakel, die je direct laat volgen door een dufec (instructie 8a, fig.11.1.a) aan de andere kant, of bij veel wind een boegtrekslag (instructie 8b), waardoor de boot van het obstakel zal wegdraaien. Heb je de wind in de rug dan heeft een dufec geen effect en begin je met het laatste deel van een boogslag gevolgd door een buiten-roerslag (instructie 7.b.2) aan dezelfde kant of een binnenroerslag (instructie 7.b.1) aan de andere kant van de kano.

Zodra de boot ver genoeg weg gedraaid is (als de kuip ongeveer ter hoogte van het obstakel is), breng je de peddel in een beweging naar achter en draai je de boot weer in de vaarrichting met behulp met een staarttrekslag (instructie 7a, fig.11.1.b), een roerslag (instructie 7b) of een lage steun stuurslag (instructie 4) of een hangende lage steun (instructie 5), afhankelijk van de omstandigheden en je eigen vaardigheden.

11.b. Sturen in de branding

Bij het brandingvaren of surven in de branding zullen de golven vooral kracht uitoefenen op het achterste deel van de kano, waardoor de staart van de kano voortdurend naar links of naar rechts geduw wordt. Dit effect wordt nog versterkt omdat de snelheid van de golf bij een survende kano bij de staart van de kano hoger is dan bij de boeg. Alleen stuurslagen achter hebben effect, dus de staarttrekslag (instructie 7a) en de beide roerslagen (instructie 7b), in combinatie met opkanten. Voor een optimale stuurwerking moet je de peddel goed parallel aan de boot houden en bovendien zo ver mogelijk van de kano (zie fig 11.2.a/b).



Fig.11.2.a. Koerscorrectie met staarttrekslag



Fig.11.2.b. Koerscorrectie met binnenroerslag

Afhankelijk van de richting die de achterkant van de boot wordt weg geduwd, moet je een corrigerende staart-stuurslag uitvoeren. Door veel te oefenen, ontwikkel je uiteindelijk de vaardigheid en het inzicht om op het juiste moment de juiste stuurtechniek toe te passen. Vaak moet je snel op elkaar verschillende stuurtechnieken toepassen.

Als je de kano niet langer op koers kan houden moet je snel overgaan in een lage of hoge steun, afhankelijk van de hoogte en de kracht van de golf.

11.c. Stuurcorrecties

In principe staan de meeste van de hiervoor behandelde technieken ter beschikking om de koers te corrigeren. Het is in principe zoeken naar de correctie die je de minste kracht en snelheidsverlies kost. In het algemeen zullen dat de staartstuur-slagen zijn eventueel in combinatie met opkanten. Vaak is opkanten op zich al voldoende, maar als je dat vaak en lang moet doen, is dat toch weer vermoeiend en op den duur ongemakkelijk en kan je stijve bilspieren opleveren. En in veel gevallen kun je het afwijken van je koers voorkomen door je scheg te gebruiken. Maar dat maakt het peddelen weer zwaarder en maakt het wijzigen van de koers als je dat wel wilt lastiger.

Er zijn twee korte staartslagen die je kunt uitvoeren zonder veel tempoverlies en vrijwel zonder onderbreking van je gewone peddelslagen, maar waar ik elders geen beschrijving van heb gevonden en dus maar zelf namen heb gegeven: de staart-tapijtslag en de staart-duwslag.

De **staart-tapijtslag** maak je na een gewone peddelslag door de peddel niet uit het water te halen, maar net als bij de staarttrekslag de peddel naar achter te bewegen. Vervolgens maak je met het peddelblad een beweging naar kiel van de boot alsof je het water onder de kano wilt vegen (vandaar de naam tapijtslag, want het lijkt op het vuil onder het tapijt vegen). Vervolgens ga je verder met de gewone peddelslag aan de andere kant. Het typische is dat pas daarna de voorpunt van de boot naar kant van de laatste slag draait (dus als je de tapijtslag links doet, draait de punt, net als bij een boegslag naar rechts). Zie Fig 11.4, blz 51).

Bij de **staart-duwslag** breng je de peddel na een slag ook naar achter als voor een roerslag, maar het enige wat je doet, is het peddelblad met een kort rukje naar buiten duwen en meteen daarop uit het water halen voor de volgende slag aan de andere kant. Bij die volgende slag draait de voor-punt direct naar de kant waar je de staart-duwslag hebt uitgeoefend (fig 11.5, blz 51).

11. Combineren van kanotechnieken - gedetailleerde beschrijving in stappen (fig. 11.3.1 – 11.5.2)

11.a. ontwijken van een obstakel

1. Om weg te draaien van het obstakel
bij wind tegen: begin met een boogslag aan de buitenbocht (zijde van het obstakel) en breng dan de peddel over naar de binnenbocht, of
bij wind mee: begin met een binnen-roerslag aan de andere zijde (fig.11.3.1).
2. Breng de peddel naar voren via een hangende trekslag (fig.11.3.2).
3. Bij veel wind van opzij: Ga over in een boegtrekslag (fig.11.3.3)
of
4. Bij weinig wind: ga over tot een dufec (fig.11.3.4).
5. Handhaaf situatie tot de boot ver genoeg is weggedraaid van het obstakel (kuip ca ter hoogte obstakel, fig.11.3.5).
6. Breng de peddel weer naar achter voor een staarttrekslag of een buiten-roerslag, of breng de peddel over naar de zijde van het obstakel en voer in binnen-roerslag uit, zodat de achterpunt van het obstakel wegdraait, en handhaaf tot de kano weer rechthout vaart (fig.11.3.6).
Vervolg met gewone peddelslag

11.b. Surven

Voor surfen is geen bepaalde volgorde van stappen aan te geven, omdat je steeds moet reageren op de krachten van de golven.

11.c.1. Stuurcorrectie met de staarttapijtslag

1. Breng de peddel na een gewone slag op enige afstand van de boot met een kleine boog naar achter; peddelblad verticaal in het water (fig.11.4.1)
2. Sla met het peddelblad met kracht het water onder de kiel van de boot door. Haal de peddel bij de bootrand uit het water (fig 11.4.2).
3. Vervolg met een gewone slag aan de andere kant: de boot draait weg van de zijde van de tapijtslag.

11.c.2. Stuurcorrectie met de staartduwslag

1. Breng de peddel na een gewone slag op enige afstand van de boot met een kleine boog naar achter; peddelblad verticaal in het water (fig.11.5.1).
2. Geef een korte krachtige duw met het peddelblad naar buiten (opzij) alsof het water wilt wegslaan en haal de peddel aansluitend uit het water (fig.11.5.2).
3. Vervolg met een gewone slag aan de andere kant: de boot draait in de richting van de duwslag.

11. Combineren van kanotechnieken - figuren

11.a. ontwijken van een obstakel



Fig.11.3.1. Na een boogslag aan de kant van het obstakel (niet op de figuur) of na een binnenroerslag aan de andere kant



Fig.11.3.2. breng de peddel naar voren via een hangende trekslag...

naar..



Fig.11.3.3. ... een boegtrekslag

of bij weinig wind tot...



Fig.11.3.4. ... een dufec



Fig.11.3.5. tot de boot ver genoeg is weggedraaid

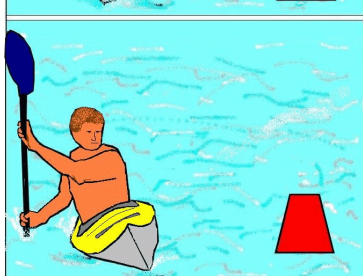


Fig.11.3.6. Breng de peddel naar achter voor een staarttrekslag of een binnenroerslag ... of aan de kant van het obstakel een buiten-roerslag tot de kano weer rechtuit vaart.

11.b. staart-tapijtslag



Fig.11.4.1. Breng de peddel naar achter

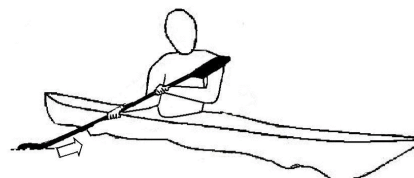


Fig. 11.4.2. Sla het water met een veegbeweging onder de kiel weg

11.c. staart-duwslag

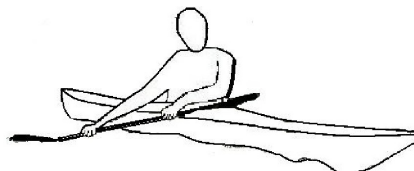


Fig.11.5.1. Breng de peddel naar achter



Fig. 11.5.2. Duw het peddelblad met een korte ruk naar buiten

11. Combineren van kanotechnieken - oefensuggesties

Laat een ander beoordelen of je de oefening juist uitvoert

Alle oefeningen zowel links als rechts uitvoeren

1. Bij de beschrijving van het ontwijken van een obstakel zijn al verschillende opties genoemd, afhankelijk van de windrichting. Pas alle stuurtechnieken toe om het obstakel linksom en rechtsom te ontwijken.
2. Een uitgebreidere situatie is te slalommen om een rij palen op korte afstand (4-5 m) van elkaar, waarbij je alle stuurtechnieken toepast om na te gaan welke het effectiefst zijn.
3. Het oefenen van de staarttrekslagen en de roerslagen voor in de branding kun je ook oefenen tijdens tochten met golven die groot genoeg zijn om op te surfen. Probeer koers te houden door afwisselend staarttrekslag en de roerslagen zoveel mogelijk aan dezelfde kant toe te passen.
4. Behalve het sec oefenen van de staart-tapijtslag en de staart-duwslag kun je deze slagen voortdurend oefenen in plaats van je scheg te gebruiken, tijdens tochten als de kano door wind, stroming of golven van zijn koers afwijkt. Zie ook oefening 9 bij de boogslag (blz 4.1).