

Klassieke en moderne

wedstrijdnieuws

De voorwaartse slag die toervaarders leren, krijgt vaak de aanduiding 'horizontale wedstrijdslag'. In de laatste 30 - 40 jaar is de wedstrijdslag echter enorm veranderd. De slag is effectiever en minder blessuregevoelig geworden, maar deze veranderingen zijn niet altijd tot het toervaren doorgedrongen. Dat is jammer, want een meer ergonomische peddelstijl vermindert blessures aan pols, elleboog, schouder, nek en rug.

In dit artikel worden de oude en de nieuwe wedstrijdslag kort beschreven, met hun voor- en nadelen bij gebruik als toerslag.

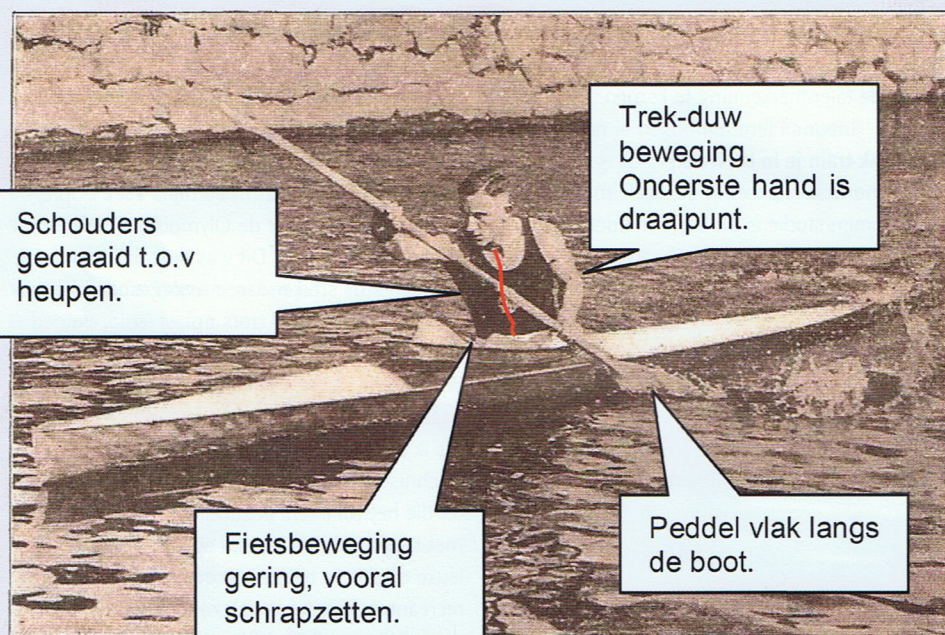
TEKST EN FOTO'S: DIANA LANKHOF

De klassieke wedstrijdslag: trek-duw beweging armen

In Europa ligt de oorsprong van het wedstrijd-kanoën bij het wedstrijdroeien: wedstrijdcano's werden ontworpen door roeibootontwerpers en gebouwd op roeibootwerven. De K4 was oorspronkelijk een omgebouwde race-giek.

De klassieke wedstrijdstyl (de z.g. trek-duwslag)

lijkt eveneens gebaseerd te zijn op roeitradities: de onderste hand is een draaipunt, een achterwaarts bewegende 'rigger/dol'. Daardoor heeft de bovenste hand een enorme hefboomwerking op het werkende peddelblad. De peddel gaat vlak langs de boot, zodat de boot niet gaat gieren/zigzaggen (wedstrijdboten hadden vroeger nog geen roer).



Internationale racekajak der R I-klasse.

Uit "Kanusport und Fallbootssport"

Figuur 1: (uit 'de kanosport' 1933) Mooi uitgevoerde klassieke wedstrijdstyl. De s-vormige rode lijn verbindt hoofd, borstbeen, navel. Overigens: Race I = R1 = K1. In 1933 bestonden er diverse wedstrijdklassen voor 'Race', Toer (T1 etc.), Zeil (Z1 etc.) en vouwkano's/kajaks

De kracht komt hier voornamelijk uit de armen, en deels uit de rotatie van de schouders t.o.v. de heupen. De heup is vrijwel gefixeerd, als het ware een onderdeel van de boot. De 'fietsbeweging' van de benen is vooral schrapzetten, en niet zo krachtig dat de heup op het zitje draait.

Voordelen voor toervaarders

Het continue bootcontact met benen en heupen, geeft vertrouwen in de controleerbaarheid van de boot/balans.

De slag is relatief gemakkelijk aan te leren.

Nadelen

De slag is niet erg effectief: De peddel draait als het blad van een radarboot door het water, met een kort vertikaal moment.

De loop van de boot is niet optimaal: Tijdens de insteek duw je de boeg omhoog, tijdens de uithaal het hek, waardoor de boot gaat stampen. Bij een horizontale slag ontstaat een boogslag, waardoor de boot gaat gieren.

Blessuregevaar: De duw-elleboog boven schouderhoogte veroorzaakt schouderblessures (google op 'honkbal/werpersschouder'), polsblessures (kraakpols) en golf/tenniselleboog. Het uit het water 'tillen' van de peddel belast de elleboog en schouder. Door het extreem draaien van de schouders t.o.v. de heupen treedt belasting/slijtage op van de lendenwervels (lage rugpijn). De kracht van de sterke beenspieren wordt nauwelijks benut. De relatief passieve positie van benen en heupen veroorzaakt bij lange tochten problemen met de doorbloeding van de benen.

De moderne wedstrijdslag: beenactie en gefixeerde romp/armen

Rond 1970 werd in Zweden een meer ergonomische peddelstijl ontwikkeld¹. Hiermee vermindert het risico op blessures aan pols, elleboog, schouder en onderrug, en werd de kracht van de sterke benen beter gebruikt.

De peddel gaat niet meer vlak langs de kano, maar volgt (net als de Groenlandpeddel) de boeggolf schuin naar buiten, de uithaal is zijwaarts.

wedstrijdslag

wedstrijdnieuws

Schouders en heup niet gedraaid t.o.v elkaar.

Armen blijven voortdurend bijna gestrekt: geen trek-duw beweging

Peddel volgt boeggolf naar buiten.

Volledige heupdraai

De onzichtbare motor: trek-duw beweging met de voeten

Figuur 2: De wedstrijdstyl anno 2012. De rechte rode lijn verbindt hoofd, borstbeen, navel. Door de krachtige beenactie (duwen tegen voetsteun en trekken aan een z.g. pull-bar of pull-strap) zit de kanoër bijna dwars op het zitje

De kracht van de slag komt bijna volledig uit de benen: De benen/voeten trekken en duwen om beurten de heup voor en –achterwaarts. Via de aangespannen rompspieren (buik, rug, flank, bekkenbodem) en de vrijwel gefixeerde armen (gaan alleen op en neer) wordt de been/heup-beweging op het peddelblad overgebracht. Het lichaam fungeert eigenlijk als een soort cardanas tussen armen en benen. Een goede timing van beenactie, rompspanning en armbeweging is essentieel.

Voordelen voor toervaarders

De slag is effectief: de peddel blijft gedurende vrijwel de hele slag verticaal.
De loop van de boot is rustig: De boot stampt of giert niet.
Je zit lekkerder in je boot, minder blessures, minder snel slapende benen en/of rugpijn.
Je rompstabiliteit (core stability) en rompspanning (core strength) neemt enorm toe, waardoor je bij alles wat je doet gemakkelijker beweegt.

Nadelen

Door het verminderde bootcontact (heupen en knieën), en het schuiven over het zitje, lijkt je controle over de boot/balans af te nemen (maar dat valt in praktijk reuze mee).

De techniek (en vooral de timing/coördinatie van been/romp/armen) is moeilijk aan te leren, vooral wanneer je gewend bent in klassieke stijl te varen.

Er zijn maar een paar kanoverenigingen in Nederland waar je deze slag kunt leren. Bij toerboden moet het zitje vaak wat aangepast (vlakker en meer heupruimte)

Alleen met Wingpeddels in wedstrijdboten?

De meer ergonomische benadering van de peddeltechniek heeft tegelijkertijd geleid tot de ontwikkeling van een ander type peddel, de z.g.

wingpeddel, in vele soorten en maten. Als je een wingpeddel hebt die bij jouw type boot en vaarwater past, vaart dat gemakkelijker dan een platte peddel. Maar je kunt ook 'modern' varen met een platte peddel (of Groenlandse peddel). Een platte peddel houdt je wat meer horizontaal dan op bovenstaand voorbeeld. Gebruik een wingpeddel niet voor de klassieke stijl: de peddel schiet dan onder de boot, voelt oncontroleerbaar aan en je tilt bij de uithaal enorm veel water.

Voor de beenactie en de heupdraai heb je wat meer ruimte in je boot nodig dan bij de klassieke stijl. Dat is bij de meeste toerboden geen probleem: in een boot met kleine kuip en laag dek 'fiets' je met O-benen. Zorg voor verder voldoende heupruimte en een lekker vlak en glad zitje, waar je goed op naar voren kunt schuiven. Na een paar maanden varen zijn alle rompspieren zo sterk dat je de rugsteun waarschijnlijk als hinderlijk gaat ervaren.

Op www.kvfrisla.nl, onder het kopje 'introductie cursus' kun je binnenkort een digitaal cursusboek inzien over het vlakwater wedstrijd varen (ook bruikbaar voor toervaarders). Je vindt er nu al een korte 3-stapsmethode waarmee je de basisbeginselen van de moderne wedstrijdslag kunt oefenen. <

¹ Vaak 'wingpeddel stijl' genoemd, maar met een platte Euro peddel of Groenlandse peddel gaat ook, daarom gebruik ik liever de term 'moderne wedstrijdstyl'.

