

De romp als motor

Voorwaarts peddelen lijkt misschien heel vanzelfsprekend, maar in de praktijk laten kanoërs nog wel eens steekjes vallen. Met een goede draai van je romp, haal je veel meer efficiëntie uit je slag. Hieronder lees je hoe die beweging goed aanleert.

Tekst en foto's: Willem Oosting

Als instructeur kun je te maken krijgen met globaal drie categorieën volwassen leerlingen: absolute beginners, gemotiveerde vaarders die hun slag willen verbeteren en gemotiveerde vaarders die de meest effectieve slag willen leren. In alle gevallen zal duidelijk gemaakt moeten worden dat de romp de motor is van het kajakvaren. In de praktijk blijkt echter dat er nogal wat werk verricht moet worden om leerlingen zover te krijgen. Er zit iets tegendraads in de motoriek. Maar daar kan de instructeur rekening mee houden. Bedenk creatieve oplossingen om het gevoel van de rompdraai bij de leerling "binnen" te brengen.

De romp kan draaien (roteren), maar daar zit wel een voorwaarde aan vast. Je moet er actief rechtop voor zitten. De draaikracht vanuit de romp wordt dan via de armen overgebracht op de peddel. Wie dat consequent uitvoert, zal het verschil merken. Je gebruikt dan namelijk spieren die het lang volhouden en ook nog eens krachtig zijn.

Als je de armen ziet als een stel aandrijfstangen, kun je begrijpen dat die strak gehouden moeten worden. Er is dus weinig beweging in schouders en zo min mogelijk beweging in ellebogen en polsen. Juist daarin zit de eerste tegendraadse moeilijkheid: je romp laten bewegen en de armen stil en stijf houden. Het

brein wil de armen namelijk mee laten bewegen.

Het afzetten van een peddel tegen het water geeft je herseinen een gevoelsprikkel, om aan de peddel te gaan trekken. Je elleboog buigt dan mee met je biceps. Vaak is dat direct zichtbaar, als je de elleboog achter de rug ziet verschijnen. Ziehier de eerste uitdaging voor een instructeur, om het buigen cq trekken eruit te halen.

In eerdere artikelen maakte ik al duidelijk dat woorden van de instructeur niet erg goed werken bij het aanleren van een bewe-

gingsvorm. Verzin wat anders. Een paar suggesties:

- Naäpen, dat bij kinderen zo goed werkt, is altijd effectief. Dus veel voordoen.

Dat kun je in tweetallen oefenen. Bijvoorbeeld: de achteropvaarder gaat de vooropvaarder exact kopiëren in zijn/haar voorwaartse slag. Of de achteropvaarder vertelt wat hij/zij waarneemt in de slag van de vooropvaarder.

- Blind varen werkt ook goed. Laat iemand zijn/haar ogen dichthouden en de slag uit-

voeren. Uiteraard is er dan altijd een meevaarder bij om botsingen te voorkomen.

- Steek een bezemsteel over de schouderlijn in het zwemvest. Zorg dat je peddelsteel altijd parallel meebeweegt met de bezem, zoals je op de foto's kunt zien. Ontstaat er een hoek tussen de bezem en je peddel, dan is er geen of nauwelijks romprotatie.

De bottom line in aanleren is het laten voelen (sensorisch) hoe bewegingen in je lijf werken. Als je navraagt of de rompbewegingen gevoeld worden, wees dan niet verbaasd als je als antwoord krijgt: "Ik denk dat ik het voel." Dat is het signaal voor jou dat er nog aan gewerkt moet worden. Niet denken maar voelen. Een moeilijke opgave! Nog een paar extra tips:

- Beeldende taal kan helpen. Stel je hebt een verhuisdoos (of skippiebal) in je armen die je naar de overkant moet varen zonder hem nat te laten worden. Peddelen met een box. Dat kan niet anders dan peddelen met een draai vanuit je romp.
- Een andere aanwijzing zou kunnen zijn, dat je de "hoge" hand (ongeveer schouderhoogte) naar de andere kant van je boot laat bewegen met de rompdraai mee.
- Verleg de focus van je peddel naar de schouders. De schouderlijn draait ten opzichte van het midden van je boot. Beweeg je schouder van je hoge hand richting boeg. Enz enz.



Er zitten nog vele andere aspecten aan deze techniek die ik bewust achterwege heb gelaten. In een volgend artikelje zullen we wat aandacht geven aan de rol van ontspanning bij het kunnen aanleren van een beweging, en iets over peddels.

Met dank aan de kritische noten van Nico Middelkoop, Govert Plugge en Piet van Mil. ■