

Subtiel bochten inzetten voor kajakken

Tekst en foto's: Willem Oosting

In samenspraak met Jolanda Noort

Uit: Magazine Kanosport

Als beginnend kajakvaarder is bochten maken, na het droog in- en uitstappen, het meest lastig te leren. Door handig gebruik te maken van je lichaamsgewicht wordt het een stuk makkelijker.

Als kinderen net leren fietsen, zie je ze alle kanten uit zwabberen. Ze zijn bezig het lichaamsswaartepunt in het centrum van het zadel te houden. Daarna kun je zien dat ze rechtsaf sturen als ze naar rechts kijken. De koppeling tussen nekbeweging en positie van het zwaartepunt is hiermee wel duidelijk. Daar gaan we in de boot mee aan het werk.

De kern van de zaak bij subtiel bewegen zit hem in de ligging van het lichaamsswaartepunt. Dat punt bevindt zich net onder de navel in de buik. Hoe kunnen we gebruik maken van ontspannen actief zitten en de ligging van het zwaartepunt bij subtiel bochtenwerk?



Als je vaart in een type boot dat snel reageert op veranderingen van ons zwaartepunt (gewicht links of rechts), kun je zonder boogslagen (of andere technieken) bochten maken. Voorwaarde is wel dat je beschikt over een goede rompstabiliteit en goed kunt voelen hoe je zit in je boot.

Deze inleiding is in feite niets anders dan uitleggen dat het gaat om opkanten voor het inzetten van een bocht. De gevorderden doen dat normaal gesproken zonder erbij na te denken. Hier wil ik een pleidooi houden om bewust en met gevoel daar eens mee aan het werk te gaan.

Een bocht naar rechts vraagt om een hoge zijkant van je boot rechts en je gewicht links (=rechts opkanten). Als je rechtsaf wil, kijk je naar rechts en dan neigt de positie van jouw zwaartepunt naar rechts. Jammer, want helaas werkt dit averechts; we willen juist het zwaartepunt aan de linkerkant. Een bocht naar rechts vraagt om zitten op je linker zitbeenknobbel. Het vraagt dus om oefening om naar rechts te kijken en op je linkerbil te gaan zitten. Na vaak doen komt er een moment dat je gaat voelen dat je boot als vanzelf naar rechts wil als je naar rechts kijkt. De koppeling tussen linkerbil en nek is gemaakt!

Er zijn nog wat complexere verklaringen voor dit fenomeen, maar daar zal ik hier niet over uitweiden. Zoals gezegd moet jouw boot makkelijk bestuurbaar zijn in de bocht en je moet beschikken over een goed "bootgevoel".



Oefenen om zonder peddelslagen een bocht(-je) naar rechts te maken:

1. Zorg voor bootsnelheid
2. Kijk naar rechts
3. Je laatste peddelslag is links
4. Zit op je linker bil
5. Hou je hoofd boven het centrum van de boot
6. Laat de boot uitlopen en voel wat er gebeurt

Nb. 1. Oefen als er maar weinig wind staat.

Nb. 2. Als opkanten "eng" is, dan kun je je linker peddelblad mee laten glijden over het water om direct een steun in te zetten als het mis gaat.

←Vorige

[Wanneer mag je zelf met een sloep varen](#)



Ward van Zeijl

Community manager

Ik hoor graag van je wanneer je [vragen of feedback](#) over dit artikel hebt.

