

Dette bør du ALLTID trene på når du er på vannet:

- Riktig sittestilling, isett av åren i vannet, draget, avslutning frem til nytt isett
- Riktig kroppsvridning, benbruk og bevegelse i kajakken. Padlefrekvens.
- Veksle mellom lav- og høy åreføring. Finn en "flytende" rytme!

Øvelser

Formål

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. "Slalom" uten bruk av ror! | Rask unnamanøver/Sving - opprettholde balansen |
| 2. "Gå rundt kajakken" | Raskt kunne snu en kajakk – viktig ved redning |
| 3. "Hoftevrikk fra baugen" | Trene på å rette opp kajakken – Eskimo redning |
| 4. "Telemarksving" | Balanse/kontroll ved å utnytte supporten i åren |
| 5. "Stopp på 4" | Raskt kunne stoppe kajakken med god balanse |
| 6. "Lavt støttetak med support" | Opprettholde balansen |
| 7. "Rotere kajakken" | Snuteknikk / Balanse og kontroll |
| 8. "Høyt støttetak med support" | Opprettholde balansen under krevende forhold. |
| 9. "Eskimoredning" | Kameratredning uten å gå ut av kajakken. |
| 10. "Cowboy" redning | Egenredning uten årepose. (Også egnet for skjærgårdskajakk) |
| 11. "Flottør øvelser" | Trening og lek med flottør. (Montert på åren /bare flottøren) |

NB! INGEN BØR BRUKE ROR ELLER WING-ÅRE UNDER TRENINGEN