



# Framoverpadling for havpadlere

Denne artikkelserien skal steg for steg gå grundig til verks, og ta for seg det meste en havpadler bør kunne. Artikkelserien er basert på et hefte om padleteknikk fra Norges Padleforbund. I andre del av artikkelserien om padling tar vi for oss hvordan padle på en rasjonell og effektiv måte.

Spør du en konkurransepaddler om hvordan man skal padle "riktig" framover, vil du få masse nyttige tips og råd. Selv om det er stor forskjell på konkurranse- og turpadling, er grunnteknikken den samme. Imidlertid må man moderere teknikken etter forholdene. De færreste tur- og havpadlere får særlig høy puls i løpet av en padletur. Målet med turen er som regel kos og fine turopplevelser. Dette får følger for måten man legger opp padlingen på. Vind og høye bølger kan også hindre "riktig" padleteknikk sett i lys av konkurransepaddling.

Målet med å lære seg god teknikk, er å oppnå lett og uanstrengt padling, og unngå unødvendig belastning. Du slipper å bli sliten i armer og skuldre eller gå tom for krefter. Sikkerhetsmessig er det alltid viktig å ha overskudd i tilfelle noe uforutsett skjer.

## Åregrep

Første trinn i god teknikk, er å holde åra riktig. Avstanden mellom hendene på åreskaftet varierer endel fra person til person, men en tommelfingerregel er at avstanden skal tilsvare skulderbredden pluss litt til. Dersom du holder smalere eller bredere enn dette, blir padlingen mindre effektiv.

På moderne padleårer er bladene vridd ca 60 grader i forhold til hverandre. I Norge er årene for havpadling hovedsaklig venstrevridde. Det vil si at åra kontrolleres med venstre hånd, og holdes løst med høyre hånd. I begynnelsen kan det være vanskelig å padle med vridd åre. For å øve på å holde åra løst med høyre hånd, kan du forme en åpen "O" av peke- og langfinger, og la åren ligge i denne. Unngå å bøye håndledene. Holder du fast med begge hender,

blir det lett krampeaktig. Du kaster bort en del krefter, samtidig som det øker sjansen for å få senebetennelse.

## Sittestilling

Sittestillingen er avgjørende for riktig padleteknikk. Du bør sitte med rett, eller litt framoverlent rygg, ha lett bøy i knærne og plassere føttene på kajakkens sparkebrett/pedaler. På flatt vann kan du sitte med samlede knær. I bølger, der du føler deg utrygg, er det mest gunstig å spenne knærne imot kajakkens sider. På denne måten sitter du mer stødig og har bedre kontroll.

For å oppnå effektiv og uanstrengt padling, er det viktig å bruke hele kroppen. Kroppens rotasjon er her sentral. Du begynner med bena, og sparker fra på sparkebrettet/pedalen. Dette gir en rotasjon i hoftene, som forplanter seg



Høy åreføring



Lav åreføring



oppover ryggspylen. Videre fører dette til rotasjon i overkroppen. Når overkroppen roterer, vil musklene i magen og ryggen hjelpe til med å dra åra. Armene og skuldrene arbeider med vekselvis å skyve og å dra åra (kryssbevegelse). Hovedpoenget er at dess flere muskler som blir aktivert, dess mindre belastning blir det på de relativt små musklene i armene.

Den vanligste feilen folk gjør er å låse overkroppen og padle ensidig med armene. Med den type padling blir de fleste fort slitne. Mange lener seg godt bakover, noe som bidrar til å bremse overkroppens rotasjon. Dette understreker hvor viktig det er med rett sittestilling.

Fra toppen: Wingåre, Grønlandsåre/Inuittåre og klassisk åre.

En øvelse for å lære rett rotasjonsbevegelse er å padle med helt strake armer. Ved å låse albueleddene vil du merke hvordan kroppens øvrige muskler tar over for armene. Benene vil arbeide med fraspark på den siden hvor åren går i vannet, og kneløft på motsatt side. Dermed kommer rotasjonen automatisk i gang.

### Åretak

Den mest effektive delen av åretaket er gangen bak til hofta. Sett årebladet i vannet på høyde med tåa, og trekk den bak til hånden er rett ut fra hofta. Avslutt taket raskt og roter kroppen i posisjon til neste isett.

Vær også bevisst på at du både skyver og drar i åra. Mange tenker ikke over dette, og resultatet blir at man kun drar i åra. Dette er på lang sikt slitsomt. Du bør prøve å få til en padlestil der begge armer er aktive med henholdsvis å skyve og å dra.

### Padlestil

Det finnes to forskjellige padlestiler, høy åreføring og lav åreføring. Ved høy åreføring settes åren mer vertikalt i vannet og tettere inntil kajakken. Dette fører til mer effektiv framdrift, men gjør også padlingen mer ustabil. Padler du i forhold du opplever som vanskelige, bør du derfor velge lav åreføring. Lav åreføring er mer stabilt fordi man holder åren lavere og fører bladet lenger ut til siden.

På langturer brukes man som oftest lav årestil fordi det er mindre slitsomt for skuldrene. Det anbefales at du lærer deg den lave padlestilen først, for så senere å bytte til høy åreføring når du føler deg mer komfort-

abel. Husk at årene ofte er spesiallaget for enten høy eller lav padlestil, der både formen på bladet og lengden på åra avgjør hvilken stil den passer til. Spør i butikken hva åra er laget for.

### Klassisk åre eller wingåre

I havpadling bruker de fleste klassisk åre. En wingåre er laget for å padle raskest mulig rett frem, noe som gjør at den ikke egner seg like bra til alle styretakene man bruker i havpadling. De fleste havkajakker er svært manøvrerbare og stabile, de er ikke laget for stor fart og effekten av en wingåre forsvinner. Vi anbefaler derfor de som begynner med havpadling å bruke en klassisk åre for å lære teknikken best mulig.

### Ut og øv!

Skal du få fullt utbytte av artiklene, er det viktig å trene og øve masse, helst sammen med andre. Klubbene og Padleforbundet tilbyr kurs i padleteknikk som kan være nyttig og inspirerende for padlere på alle nivåer. Padleklubber har ofte sosiale padleturer der man kan plukke opp teknikk fra mer erfarne padlere. I neste artikkel vil vi gå gjennom hvordan en manøvrerer kajakken best mulig.

Tekst: Torbjørn Nordeide  
Kilde: Anders Thygesen  
Foto: Norges Padleforbund

### Stikkord

- se framover - ikke ned i båten
- strekk ut armene når åra settes i vannet
- roter rundt midtaksen (ryggspylen)
- bladet opp når hånda er ved hofta
- øverste hånd løs i framskyvet