



# — Kan du rulla?

## Rulletrening – del 1 av 2

Dette er gjerne det første spørsmålet padlere hører fra andre som ikke padler. Innad i miljøet er det også noen som bruker dette som mål på "hvor god man er til padle."

I realiteten sier ikke dette mye om padleferdighetene. Faktisk kan en nybegynner lære rulla på noen få timer under veiledning av en som vet å trykke på de rette knappene – i rolige forhold med varmt vann. Utfordringen er å kunne rulla der man faktisk trenger den. Går man rundt, er det som regel en god grunn til det. Da må rulla sitte i kroppen der vannet er mørkt og kaldt, gjerne med litt bølger og brenninger i nærheten.

Gjennom mange år har både vi i Nor-

ges Padleforbund (NPF), og andre landsforbund, som for eksempel British Canoe Union (BCU), erfart at ved å gjøre prosessen lenger med flere læringsmomenter, oppnår man bedre resultater. Rulla blir tryggere, og et mer reelt verktøy for egenredning når man faktisk trenger den.

### Vanntilvenning

Et viktig moment før man begynner selve rulletreningen er vanntilvenning. Alle

har godt av dette. Selv om man svømmer som en fisk eller har drevet med dykking, viser det seg at det å befinne seg oppned, sittende i en kajakk med spruttrekk på er noe ganske annet. Prøv å svømme over og under kajakken noen ganger. Så kan man gå videre til å sitte i kajakken uten spruttrekk med knærne opp i midten og gå rundt, hele tiden mens en instruktør eller padlekamerat er i nærheten og klar til å hjelpe. Når man mestrer dette kan man prøve med trek-

Foto: Thomas Pindard



Foto: Dag Roland





Foto: Thomas Pindard

ket på, man kan videre svømme noen meter sittende oppned i kajakken før man trekker seg ut. Alt dette er med på å bygge opp trygghet og selvillit under vann, som videre gjør det lettere å lære noe i det nye miljøet.

### Prinsipper for teknikktraining

Idretten opererer med forskjellige faser som utøveren må igjennom ved teknikktraining. Rulletrening er i høyeste grad teknikktraining, og noen tanker mot dette er hensiktsmessig.

Den første fasen er tilvenningsfasen. Her skal man bli vant til utstyret man benytter. Mange bruker for lite tid i denne fasen, det må de fleste betale for senere. Padle litt rundt og bli vant til hoftevirken, åreføring, hvordan du benytter beina. Det er også nyttig å venne seg til å ha ei padlejakke og flytevest på seg. Noen kan synes det er noe klaustrofobisk i starten, men det gir seg fort. Hele hensikten med denne fasen er at man får testet teknikker sittende rolig rett vei, det blir ikke lettere å gjøre alt sittende oppned i kajakken med begrenset luft i lungene.

Når man føler seg komfortabel med utstyret kan man begynne å gå inn på teknikkene. Det er lurt å ha i bakhodet

at de fleste teknikkene innen padling henger sammen. I rulla kulminerer mange av disse teknikkene. For eksempel brukes hoftevirke ved kantiing av kajakken, den er også essensiell i rulla. Med andre ord er det bedre å trene denne hoftevirken ved å kante kajakken, i stedet for å stresse under vann og egentlig ikke få med seg hva som skjer. I denne grovkoordineringsfasen begynner man å gjøre teknikkene riktig, enten ved hjelp av instruktør (anbefales) eller ved å bruke instruksjonsvideoer eller bøker.

Neste fase er finkoordinering som går på å trene teknikken enda finere. Vær nøye i denne fasen. Små feil her vil forplante seg videre, og bli store i neste fase. Legg merke til detaljene hvis du bruker video eller bøker.

Når man har fått inn riktig utførelse av teknikkene som kreves, kan man begynne å automatisere øvelsen. Det betyr at øvelsen etterhvert skal "sitte i kroppen". Før man begynner med dette er det viktig at de forrige fasene sitter. Mange som har innøvd gal teknikk tidligere sliter med å relære hvis øvelsen er automatisert. Det er i tillegg unødvendig når en tenker på hvor greit det er å lære i de andre fasene.

Til slutt kommer tilpasningsfasen. Det er her man virkelig vet om man kan

padle. En ting er å trene på rulla i et varmt basseng. En ganske annen er å klare det en høstdag i store bølger. Det finnes flere eksempler på padlere som har gått utifra at rulla sitter på havet, fordi den sitter jo i bassenget – hver gang. Det betyr at den er tilpasset bassengpadling. Skal det padles i grov sjø, må det trenes i grov sjø. Finn trygge områder hvor man kun driver inn bak ei øy om det skulle bli en svømming. Ha med andre padlere som holder øye med deg og kan hjelpe deg.

Dette var noen innspill som er viktige på padlekurs i NPF. Ved å ha en pedagogisk tilnærming på det man driver med blir det tryggere, morsommere og mer effektivt å lære å padle kajakk. Det er i utgangspunktet ikke noe i veien for å kjøpe instruksjonsvideoer eller bøker for å lære på egenhånd, men det stiller krav til at man reflekterer både en og to ganger over egen ferdighet for å få et godt utbytte.

Dette er den første av to artikler om rulla. I den neste tar vi for oss to forskjellige ruller i detalj: C-til-C og sveipe-rulla.

Artiklene er også publisert på Qajaq.no