



Bilde 1: Startstilling.

Lær deg å rulle

Rulletrening – del 2 av 2

Rulle er en teknikk som brukes for å rette kajakken på rett kjøll etter velt. Teknikken kan utføres på flere måter. Denne artikkelen handler om den vi mener er enkleste å lære, nemlig modifisert sveipetaksrulle eller Sweep Roll som er den internasjonale betegnelsen.

Urbefolkninger som bruker kajakk som fangstredskap under kalde forhold, har utviklet mange teknikker for å vende farkosten på rett kjøll etter velt. Deltakere i mesterskap i grønlandsteknikk må etter sigende mestre 30 ulike ruller, der både åra, hendene og selve kroppen brukes.

Sveipetaksrulle

Den vanligste rulla for nybegynnere er sveipetaksrulle (i hvert fall i vårt padlemiljø), men det er også mange miljøer som foretrekker C-til-C rulle eller skurulle. For å forenkle tipsene i denne artikkelen, handler den kun om sveipetaksrulle, men vær obs på at ulike padle-

miljøer ofte har ulike meninger om hvilken rulle som egner seg best. Klikker du deg inn på nettstedet www.qajaq.no så ligger det video av C-til-C og skurulle der.

Bruk en hjelper

Unngå å trene inn rulla alene med hjelp av årepose. Du kan godt trene inn hoftebevegelsen ved å holde deg i kanten på et basseng, lav brygge eller liknende, men det absolutt beste er etter vår mening å ha en hjelper som kan holde deg i brystkassen/skuldrene og sørge for at kajakken ikke "sklir vekk" fra deg med påfølgende fare for skulderskade.



Bilde 2: Før åra i en bred bue.

Pass på skuldrene

Tren inn god hoftebruk før du begynner med åra. Lær deg så å rulle med å bruke minst mulig kraft på åra, og i stedet få kajakken på rett kjøll ved at hoftene, knærne og overkroppen retter opp farkosten. Hold albue bøyde og lavere enn skuldrene gjennom hele rulla, dette minsker faren for skulderskade.

Bli med oss i basseng

Mange padleklubber arrangerer rulletrening i svømmebasseng hele vinteren, og dette er en perfekt måte å lære rulla på. Det er liten vits i å gjøre de samme feilene mange andre nybegynnere har gjort før deg. Sammen med en dyktig instruktør kan du lære deg riktig teknikk på kort tid uten å bade unødig mye og samtidig utsette skuldrene for skader.

Sveipetaksrulle steg for steg

Sveipetaksrulle foregår ved at åra går omtrent på samme måte som et sveipetak i vannet, padleren retter med andre ord opp kajakken ved hjelp av at årebla-

det går i en bred bue i vannflaten. Obs! Vi foretrekker den versjonen den amerikanske padleren Kent Ford viser i sin DVD The Kayak Roll – den baserer seg på standard sveipetaksrulle, men padleren kommer opp sittende og ruller med hjelp av hele torsoen – ikke bare armene alene.

Startstilling

(bilde 1)

Legg åra parallelt med kajakken med padlesiden av det fremste årebladet opp og flatt mot kajakkens dekk. Bøy deg framover og ut mot rulleriden med overkroppen, og sørg for at knærne holdes godt ut til hver side under dekk (spenn deg fast). Sjekk at åra ligger i vannflaten med årebladene riktig plassert.

Før åra i en bred bue

(bilde 2)

Før det fremste årebladet bakover i en bred bue i vannflaten. Sørg for at årebladet går plant i vannflaten slik at det gir løft/flyteevne i overflaten og ikke skjærer ned. Gjør denne bevegelsen fra hoftene

og opp – ikke med armene alene. Lås gjerne armene i en stilling der albue er bøyde og senket lavere enn skuldrene.

Løft med hele kroppen (bilde 3)

Løft kroppen rolig med liten kraft på åra mens du retter opp kajakken ved å løfte kneet på "rulleriden" opp og samtidig retter kajakken mot rett kjøll med hoftene/midjen. Obs! Hodet skal sist opp fra vannet. Overdriv dette ved å legge siden på hodet ned mot den laveste skulderen og hold det der. Løfter du hodet tidligere blir det mye tyngre å rulle. Motstanden blir større og dermed øker også belastningen på skuldrene.

Sett deg opp (bilde 4)

Sett deg opp mens du har støtte av åra. Legg merke til at Øyvind har rullet opp med begge armene bøyde og på den måten utsatt skuldrene for minimal belastning.

Når kajakken er rettet opp, setter du deg rolig opp mens du beholder årebla-



Bilde 3: Løft med hele kroppen.

det i vannet, slik at dette raskt kan føres fram i et slags støttetak. Dette er spesielt viktig i grov sjø, da en ustøhet når du kommer opp lett kan vippe deg over igjen.

Øvelse gjør mester

Som med all annen padleteknikk, trenger rulla mye trening før den sitter og ikke minst før den har blitt en automatisert teknikk. For at den skal ha noen verdi under krevende forhold, bør du også trene under krevende forhold. En god øvelse for å bli sikker på rulla er å velte i bølger, gå ut av kajakken, for så å krabbe inn igjen mens kajakken ligger opp/ned, og rulle opp igjen. Dette kalles re-entry and roll, og trenes best med hjelpere rundt deg.

Rulla – den ultimate redningsteknikken!

Det å ha en så sikker rulle som mulig er viktig og – etter undertegnades mening – en nesten obligatorisk ferdighet for



Bilde 4: Sett deg opp.

alle som ferdes i rufsete forhold med kajakk. Rulla er ikke vanskelig å lære, og krever ikke mye krefter. Meld deg på klubbens bassengtreninger og prøv.

Tekst og foto: Harald Rishovd

For deg som vil lære mer: DVD'en The Kayak Roll av Kent Ford anbefales på det sterkeste. Kan kjøpes hos flere norske kajakkbutikker, eller på nett hos www.performancevideo.com