

Lavt støttetag

IDRÆTSGREN
TID

Kano og kajak
2 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

15 - 99 år
1 - 1 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Fokuspunkter:

- * Holde albuerne hen over pagajen
- * Lægge pagajen ud mod den side der kæntres til
- * Holde bladet vandret når det rammer vandet
- * Lave hoftevrik og danne et C med kroppen
- * Lade hovedet følge pagajen
- * Vende bladet lodret når det skal op

Variation:

Bemærkninger omkring teknikken: * God teknik der kan redde en fra kæntring * Bør øves tit, så den sidder refleksmæssigt * Velegnet fra alle roerniveauer og opefter * Kan også anvendes i fart m. lille vinkel på bladet * I fart kan der skiftes fra lavt til højt støttetag