

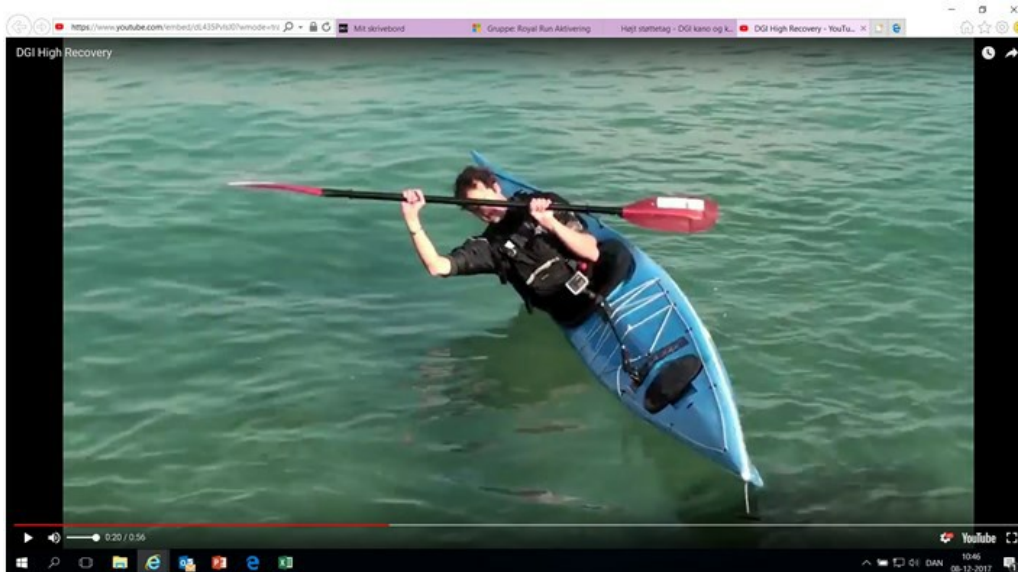
Højt støttetag

IDRÆTSGREN
TID

Kano og kajak
3 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

15 - 99 år
1 - 1 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Fokuspunkter:

- * Holde albuerne ind under 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

Variation:

Bemærkninger omkring teknikken: * God teknik der kan redde en fra hel kæntring * Godt alternativ til eskimo rul * Bør øves tit, så den sidder refleksmæssigt * Velegnet fra lettere øvede roere og opefter