

PADDLINGSTEKNIK MED GRÖNLANDSPADDEL

I DE SENASTE TRE NUMREN AV PADDLING HAR VI GÅTT IGENOM HUR MAN SJÄLV TILLVERKAR EN GRÖNLANDSPADDEL I TRÄ. NU ÄR DET DAGS ATT BÖRJA ANVÄNDA DEN.

Om du aldrig har paddlat tidigare med en grönländspaddel, eller pagaj som det heter på grönländska, så kan det kännas rätt konstigt om du försöker paddla som du brukar med din vanliga paddel. Det kan kännas lite som att paddla med ett kvastskäft i händerna, det händer liksom inte så mycket kan man tycka till en början. Men ge inte upp, med lite teknikträning så försvinner den känslan och du paddlar rätt snart i samma marchfart som vanligt. Det första du bör försöka göra är att "avprogrammera" dig och bli av med den teknik du har med din vanliga paddel, genom att inte tänka på hur du brukar göra utan försöka börja om från början. När du sedan lärt om kan du växla mellan de olika teknikerna, beroende på vilken paddel du håller i händerna för tillfället.



4

1. Greppet på en pagaj är smalare än på en europapaddel.
2. Låg paddelföring vid vanlig turpaddling.
3. Här ser man paddelrörelsen i båge, med början och slutet markerade. Hela bladet är i vattnet innan draget påbörjas.
4. Ett styrtag där paddeln sveper långt ut ifrån kajaken är effektivt för att göra en kursförändring.



2

GREPPET

Vid vanlig framåtpaddling är greppet på en pagaj något smalare än på en vanlig paddel vilket gör att paddeltagen inte blir så kraftfulla som vid ett bredare grepp, men i gengäld blir de rätt energi-effektiva. En grönländspaddel greppas så brett som det blir om du håller armbågarna intill kroppen och händerna pekandes rakt fram.

LÄGRE PADDEL-FÖRING

Vid vanlig turpaddling med grönländspaddel har du i allmänhet en något lägre paddelföring än med en vanlig paddel. I och med det smalare greppet så kommer aldrig den övre handen lika högt som annars, och kring 45 grader i vinkel mellan paddel och vattenyta får anses normalt. Sen är det så att paddelföringen växlar en del med uppgiften; vid energisnål turpaddling håller du generellt en lägre föring medan du vid snabbpaddling eller acceleration har en högre paddelföring. I extrema fall kan paddeln nästan komma att bli vertikal mot vattenytan.

PADDELNS RÖRELSE

Paddelns väg genom vattnet skiljer sig inte nämnvärt från europapaddeln, men innan du börjar lägga kraft på själva draget så vill du ha fått ner hela paddelbladet i vattnet. Gör en snabb och bestämd bladisättning innan draget påbörjas, annars kan du dra ner luft i vattnet som skapar en virvel och ett sämre grepp, och kraft går till spillo. Draget fortsätter sedan i en båge tills handen är mitt för höften där den då lyfts upp, för att sedan påbörja nästa drag på samma vis. Bladets vinkel mot vattnet är en del i att få ett effektivt och energisnålt paddeldrag. Luta bladet något så att ovankanten av bladet är ett par centimeter framför nederkanten vid isättningen och

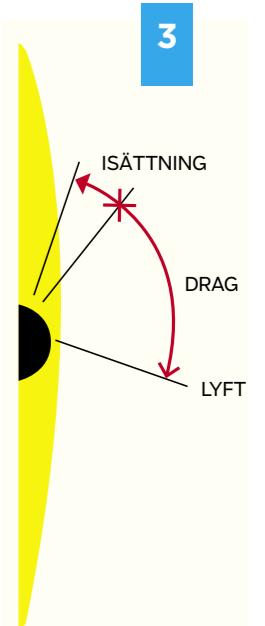


1

under hela draget. Vid en lyckad isättning av bladet i vattnet så "sugs" det nästan ner helt ljudlöst under ytan och du åstadkommer ett bra grepp i vattnet. I och med vinkeln mot vattnet kommer bladet snabbt att dras ner under ytan och du får ett skvättfritt drag utan virvlar av neddragen luft.

BÅLROTATION OCH NÄSTAN RAKA ARMAR

Själva paddlingsrörelsen är en rörelse där du försöker engagera ryggens stora muskelgrupper snarare än armarnas betydligt mindre. Detta genom att hålla armarna nästan raka och hålla dem så hela vägen, en rotation av bålen får då utföra större delen av arbetet. Bålrotation är en teknik som även paddlare med ving- eller europapaddlar utnyttjar. Försök att paddla med små rörelser, spreta och flaxa så



3

lite som möjligt. En "kompakt" energisnål paddling är vad du försöker sträva efter.

ANVÄND HELA PADDELN

En grönländspaddel har ingen fram- och baksida, eller höger- och vänstersida, vilket gör att du kan greppa paddeln på en mängd sätt beroende på vad du vill åstadkomma. Ett styrtag kan exempelvis bli väldigt effektivt om du fattar paddeln i ena änden, med en hand vid bladändan och den andra närmare skaftet. Det blad som då är i vattnet kan du få långt ut ifrån skrovet, på så vis kan styrtaget få en hög verkningsgrad. Vid olika typer av styrtag, och kanske framförallt rollar, finns ett flertal grepp på paddeln som har sitt ursprung i grönländska jakttraditioner, men det är en annan historia.