

Surfski forløb IPP1 + 2

Forløb for kajakroere med stor hav/turkajakfering (3 / 8 timer)

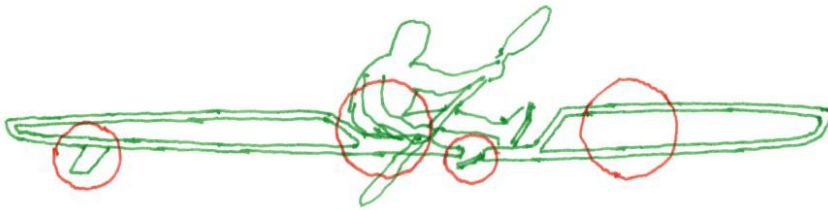


af Jacob Norris, Nibe Roklub

Materialet her er udelukkende noter, stikord og huskeliste til intro gennemgang og IPP forløb – laminér og tag med på vandet. Vejledende for at det bliver en succes: Intro forhold er vind 1-5 m/s. IPP2 forhold optil 8 m/s. Derover kan man som "ny" ikke fornemme surfskien og balancen – og det er altafgørende for at kursisten bliver glad og fortrolig med surfskien. Store forhold kommer senere

Hvad er forskellen på en surfski og en havkajak

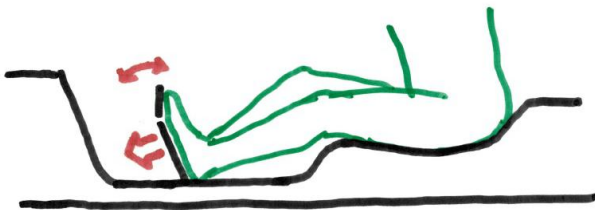
- lukket konstruktion, synkefri, sit-on-top, selvtømmende m. bailer, manøvredygtig med stort ror. Vægt, længde, vandlinje, volumen i forenden



FORVENTNINGSAFSTEM:

Du bliver med sikkerhed våd, vælg beklædning der passer til vand og vind

- Løft, bæring – centervægt på håndtag
- Bailersystem, formål, beskyttelse
- Drænprop og udluftning
- Kendskab til rorsystemet, pedaler, rorstørrelse, reaktionstid
- Indstilling af fodspark/pedaler, afstand under knæ
- Hvordan skal fødderne anvende pedalerne (Hæl/fodbal/tæer)



- Leach, hvorfor, hvordan
- Bagage/oppakning
- Læg surfskien fra dig på land, med cockpit nedad
- Sikkerhed, synlighed, grej: vest, kasket, signal (blus/tel/fløjte)
- Beklædning – efter årstiden. Våddragt/tørdragt, sommertøj, vintertøj

Pagajvalg

ændre 1 faktor ad gangen, knappe mere på senere. Wing er det bedste valg, men hvis du har for mange nye faktorer, så kan det være svært at fokusere.

Kan du klare 2 nye hovedfaktorer, så fint. Kan du kun klare 1, så fint.

Fokuser og fordyb dig efter egen formåen

Balance, stabilitet - øvelser:

- Legs out, begge sider, fornem skiens balance
- Legs out, begge til samme side, fornem balancen
- Støttetag/brace/sculling

Kend kanten på kajakken:

- ro ligeud, kant til valgfri side uden pedalassistance
- ro ligeud, kant til valgfri side med pedalassistance

Soloredninger (IPP2):

Altid fra vindsiden,

indover cockpit, roter hånd, roter krop i sædet, pagajblad i vandet, ben op: OK

Gøres fra begge sider af kajakken + hen over hovedet, samt vikle sig ud af leash

Du skal kunne vise en sikker soloredning før du bliver frigivet (lokal regel)

Når du er alene derude, så **skal** du kunne klare det hele selv, også i barsk vind

Fremadroning (IPP1 & 2)

Vend dig til sidde-stilen i surfskien, ingen rygstøtte, fremadlænet, fokus på isæt

- Altid se derhen hvor du ønsker at komme hen
- Isæt så du mener det.
- Træk skråt bagud i V-form.
- Roter med kraft, sent optag af pagaj er OK
- Wingpagaj vil præcist dette og gør det hele naturligt

IPP1 er uden bølger af betydning, så dette er IPP2 stof:

- Placer kajakken hvor bølgen gør arbejdet
- Acceleration ind på bølge, bliv på bølgen – kan være svært i krab sø
- Drej i bølgeretningen, tidligt
- Acceleration, allerede i bølgedalen
- Stop acceleration tidligt: når bølgen løfter op - ro ikke fra den
- Kontroller position, retning og hastighed
- Benyt bremsende støttetag, roret og evt. acceleration
- Ligger du for højt på bølgen, så er roret ikke i vandet
- Downwind tur med smag på bølger og linkning

- Legs out
- Brems ved legs out
- Baglæns
- Legs out samme side
- 360grader rundt
- Sit in - istigning
- Støttetag & sculling
- Kantning og ror samtidigt

Aktivitet / øvelser / leg

- Stafet og brems
- Prinsesse tag
- Russian Power Stroke
- Pagaj med pause svæv
- Reverse blade + pagaj under ski

