

PADLETEKNIKK

For å få best mulig utbytte av padletaket og for å unngå å bli sliten i skuldrene over tid, er det viktig at den hånda vi holder øverst på padleåra ikke er høyere enn øynene eller lavere enn skuldrene når åra holdes rett og hele bladet på åra er under vann. Den nederste hånda holder tak i åra cirka 10 centimeter over årebladet.

Den som sitter bakerst i kanoen har ansvaret for å holde kursen. Den som sitter foran, kan bestemme takten. Som oftest er det lurt å padle i takt eg at man har en åra på hver side av kanoen. Når man padler for første gang, kan det være lurt om man bytte på og sitte foran og bak. Øvelse gjør mester!

Styretak

Her skyver vi åra ut fra kanoen, og på slutten av taket lager vi en J-formet sving. Dette styretaket kalles J-taket. Et annet styretak er når vi slipper åra og gjør slik at det ligner et ror. Så presses åra ut fra kanoen, eller den trekkes inn, ettersom om vi skal svinge til høyre eller venstre.



Framdriftstak

Her er det viktig å strekke arm og skulder lengst mulig frem og uten og lene kroppen fremover når du setter åra i vannet. Sett åra rett ned i vannet og skyv den rett bakover. Når du tar åra opp av vannet, så



før den framover rett over vannflata. Blåser det mye, kan det være lurt å legge årabladet vannrett i lufta. Da minsker du luftmotstanden.

Sculling

Dette kalles også åttertak. Vi bruker det når vi skal manøvrere kanoen sidelengs. Skal man snu kanoen, kan den ene padle fremover, mens den andre padler bakover.

Støttetak

Dette taket kan vi bruke når vi vil motarbeide ubalanse. Vi legger åra flatt på vannet.

(Kilde: Mari Linstad for [Norsk Nettskole / Høgskolen i Volda](#) året 2004/2005.)