

Paddla med grönländspaddel

I samband med artikeln om att snickra paddel utlovades lite råd och tips om att använda en grönländspaddel – här kommer de:

GRÖNLÄNDSPADDELEN KAN FÖREFALLA enkelt och okomplicerat – bara att stoppa bladet i vattnet och njuta av tusen års utveckling. Men jag vill hävda att inlärningströskeln är väl så hög som för en vingpaddel. Till skillnad från vingpaddel och plattpaddel kommer grönländspaddeln från en annan kultur med annan attityd till hela konceptet paddling. Med vanlig plattpaddel teknik blir grönländspaddeln föga mer än ett komfortabelt redskap med mediokert grepp, tendenser till wobbling och hyfsad fart och manöverförmåga.

Följ med på spännande resa in i grönländsk paddelkultur. Var beredd på att en del av den västerländska paddel teknikens heliga kor lever farligt.

EN ANNAN ATTITYD

Paddeln är till skillnad från ving- och plattpaddlar mycket mångsidig – den är utvecklad för jakt till havs: långdistanspaddling, snabba sparter, extrem manövrering, surf, överlevnad i storm, bogsering av stora bytestjur.

Den måste användas medvetet och med precision för att vara effektiv. Det finns ingen inbyggd slarvmarginal. Bara en duktig paddlare kan använda en grönländspaddel effektivt – och den avancerade paddelkursen finns inbyggd.



DÅ BÖRJAR VI...

1. Sitt rätt. Många som sätter sig i sin kajak, sitter på svanskotan, det vill säga med bäck-

enet bakåtlutad och ryggen böjd (ofta för att kunna ha kontakt med ett illa placerat rygg- eller svankstöd). Det innebär dels att vridningen i midjan försvåras och dels att lungorna pressas ihop – resultat: tröttande, ineffektiv och andfädd paddling. Dessutom måste man böja huvudet framåt-upåt för att kunna se och får sannolikt ont i nacken efter paddlingen.

Råta på ryggen, luta bäcken framåt, sitt på sittknölna i stället för svanskotan, släpp ryggstödet och dra paddeln med musklerna kring midjan istället för med de jämförelsevis små armmusklerna. Du kommer att upptäcka en ny värld av kraft, uthållighet, effektivitet och syreupptagning, orka längre och snabbare med mindre ansträngning och utan träningsvärk och skador.



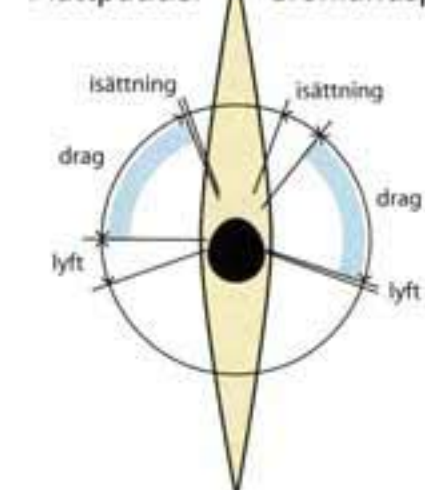
2. Håll rätt. En grönländspaddel fattas med händerna ungefär i axelbredd, till skillnad från europapaddeln och vingpaddeln som kräver bredare fattning. Är paddeln rätt gjord innebär det att tummen och pekfingeret håller om skaftet, medan de övriga fingrarna håller om den inre delen av bladet.

3. Löst grepp. En eskimåpaddel skall vila löst i händerna. Den hamnar rätt i vattnet genom skaftets form och behöver inte vridas eftersom den är ovinklad. I tryckhanden skall skaftet vila mot valken vid fingerroten – inte i tum-



vecket. För övrigt hålls tryckhanden öppen. Tummens yttersta led kan stöda lätt mot skaftet. I draghanden vilar skaftet löst mot fingrarnas mellanled utan att handen sluts kring skaftet. Båda handlederna hålls lätt uppvinklade så att skaftet ligger centrerat i armens förlängning.

Plattpaddel Grönländspaddel



4. Paddelföring. Paddelföringen är egentligen inte lägre än för vanliga paddlar, men eftersom händerna hålls närmare varandra lyfts armen inte lika högt. Paddelföringen varierar vidare med uppgiften – en låg horisontell båg, med händerna ungefär i axelbredd och armbågarna nära sidan för en energibesparande långfärds-teknik till en aggressiv spurtteknik med paddeln nästan vertikalt. Oftast är skaftets vinkel mot vattnet omkring 45°, vilket innebär att tryckhanden startar i axelhöjd eller strax över. Tryckhanden går från axeln och ner till motsatta sidans reling. Dragarmen hålls rak under större delen av draget och paddeln förs utåt

och lyfts när det känns som om armen behöver böjas – paddeln är då ungefär en halvmeter ut från kajaksidan. Draget påminner om vingpaddel teknik.

5. Rörelsegeometri. Den aktiva delen av paddeltaget är ungefär lika lång som för en plattpaddel eller vingpaddel, men ligger aningen längre bak. Bladet sätts i långt fram och nära kajaken precis som med vanliga paddlar, men man låter hela bladet dras ner i vattnet innan man börjar ta i. Drar man för tidigt, med för lite bladyta i vattnet börjar paddeln slira, drar ner luft och får sämre grepp (syns som en liten virvel vid bladspetsen). När paddeln sugns ner ljudlöst och fastnar i vattnet gör du rätt. Paddeln lyfts när handen är ungefär mitt för höften till skillnad från en europapaddel som lyfts när bladet är mitt för höften.

6. Vinkla paddeln. Under hela taget är bladet lätt vinklat framåt (50-60° - bladets ovkant är ett par cm längre förut än underkanten). Vinklingen eliminerar wobbling, förbättrar greppet och innebär att paddeln går lättare ner i och upp ur vattnet. När det fungerar optimalt är paddeln ljudlös. Vinklingen drar snabbt ner paddeln i vattnet och till en början kommer kajaken att vicka till varje gång man börjar ett nytt tag. Ganska snart lär man sig "hålla emot" (överkroppen vrids runt en tänkt vertikal axel ett par cm framför bålen) och det balanserade kraftparet ger en stabilitet i vattnet på samma sätt som en korrekt använd vingpaddel. I slutfasen av paddeltaget dras den vinklade paddeln uppåt-framåt av farten och hamnar efter en kort luftfärd automatiskt i rätt läge för nästa tag. När rörelsen är rätt känns det som om paddelbladet "flyger" genom vattnet.

7. Mer mage – mindre axlar och armar. Paddelmotoriken är framför allt en vridning i midjan, medan armarna lyfter och sänker paddeln

i vattnet. Armbågarna hålls under hela taget ganska nära bålen och motoriken är påtagligt mindre "yvig" – paddle-in-a-box brukar det heta i engelska beskrivningar. Försök att snabbt träna bort de stora armrörelserna som hör till traditionella paddlar. De tillför inte paddlingen någonting, förutom trötthet.

8. Fotarbete/knärbete. Med europapaddel och vingpaddel vrider man överkroppen huvudsakligen genom att omväxlande med vänster och höger fot ta spjåren mot fotstödet. Den som har liten sittbrunn och rimligt lågt däck har ytterligare en källa att ösa kraft ur. Till eskimåpaddling hör nämligen ett effektivt knärbete mot undersidan av däck. Under ett högre tag vrider man fram vänster axel med hjälp av vänsterknäet mot däck – ungefär som en situps-rörelse. Det innebär ett mycket effektivt krafttillskott vid snabbpaddling. Vid paddling i hård motvind där man böjer sig långt fram för att minska vindfånget, går det inte längre att jobba effektivt med fötterna mot fotstödet – då är knäna mot däck den enda återstående "kraftkällan".

9. Något högre frekvens – initialt. Till en början ökar frekvensen en hel del med smal paddel, men efterhand lär man sig fästa det smala bladet i vattnet och man hittar sin idealfrekvens – ofta ungefär densamma som för en europapaddel. För att sedan öka farten ökar du frekvensen – inte längden på paddeltaget. I början är det svårt att låta bli att dra långa kraftfulla tag när man vill öka farten. Vi är så vana vid att betala för fart med mjölksyra. Men en koll med till exempel en GPS kommer att visa att det är mycket jobb för lite fartvinst. Med högre frekvens ökar farten utan att det känns som om man tar i så mycket mer. Med en tungt lastad kajak och/eller i motvind är det också lämpligt att öka frekvensen – ungefär som att växla ner när man cyklar i uppförbacke. För att accelerera snabbt bör man ta

korta tag med hög frekvens. I havs- och turkajak drar eskimåpaddeln normalt ifrån både vingpaddlar och europapaddlar i starten och skillnaden är större ju tyngre kajakerna är.

10. Använd hela paddeln. Genom att flytta händerna längs skaftet och bladen ändras effektiva paddellängden efter behov. En grönländspaddel har i praktiken steglös utväxling. Ett glidande tag innebär att händerna från en utgångsposition nära varandra flyttas ut längs det blad som inte är i vattnet. Det betyder mer paddel i vattnet och mindre i luften – mer hävstång för att svänga eller hålla kursen och mindre motstånd i motvind. Det finns inte som för europapaddlar någon "nybörjarstämpel" med att flytta paddeln i händerna vid girar, stötag, rollar etc. Alla gör det, även de allra skickligaste paddlarna. Eskimåpaddeln är utformad för att hela paddeln skall användas.

TRÄNA MED HÖRSELN

Hörseln är det viktigaste sinnet för att utveckla tekniken. När paddeltagen är ljudlösa är effektiviteten som bäst. Träna bort ploppet när paddeln sätts i, porlandet från bladspetsen när luft råkar följa med ner för att du drar för tidigt och plaskandet när vatten dras med upp i lyftet. I början brukar man kunna hitta korta perioder av flow då och då i låg fart – stunder då paddeln flyger genom vattnet som en segelflygplansvinge och paddlingen blir ansträngningslös och tyst – men försöker man öka farten tappar man kontrollen. Efterhand infinner sig flow allt oftare och till slut kan man styra processen medvetet. Då kommer verkningsgraden också – maximal fart och effekt för minimal ansträngning – att göra utan att göra enligt TAO.

I en senare artikel kommer jag att beskriva stötag och rollar med grönländspaddel.
Text: Björn Thomasson
Foto: Peter Schedwin

