

## Inspiration til Kajaklege og de forbudte tag rev. 28-6-13.

Nederst er oplysningerne til en engelsk bog om emnet, der kan købes på nettet.

- **Partibold med frisbee**, spil sammen med frisbeen inden for holdet for at undgå at modstanderholdet "fanger" frisbeen. Den må kun holdes i 3 sek. Risikomomentet er at stævnen rammer andre spillere på kroppen, specielt bagfra kan det være farligt. Øv evt. bremseteknik inden. Opøver styreteknik i kajakken.
- **Fangeleg**, her kan flere bruges med en eller flere fangere, befriere kan være at røre kajakken, give den døde et kram, at man lave ren grønlandervendinger, eller vender kajakken på en 25 øre. Find selv på flere.
- **Ballon"dans" i kajak**, ballonerne sidder på bagstævnen(eller forstævnen) og sprænges med pagajen.
- **Tovtrækning**; Forlæns med forstævn mod forstævn, baglæns bagstævn mod bagstævn, sidelæns, snoren rundt med cockpittet **OBS** pas på man ikke binder skørtet fast!
- **Dan bogstaver** (og evt. digitale tal afhængigt af hvor mange I er.) Skriv f.eks. TIL H
- **Fangeleg rundt om en kajak**; 3 kajaker indgår, en i midten og de to andre har ved enden af kajakken og med stævnene mod hinanden. Nu skal de to kajaker fange hinanden ved at trække sig rundt langs den 3. Kajak. Når de ene har indhentet den anden kan den 3. Kajak kæmpe mod vinderen f.eks.
- **Rundt om en anden kajak på tid**: En person trækker sig rundt om en anden kajak evt. på tid.
- **Drej kajakken på skift**; Den ene har ved forenden af den andens kajak, så skubbes den rundt så den anden kan nå hans forende, Den anden skubber nu den anden kajak rundt osv. Opøver fornemmelsen for hvad det betyder for balancen af have fat i en anden kajak.
- **Rodeo**; man står enten i vandet eller sidder i sin kajak og har fat i makkerens kajak. Så løftes, skubbes, tiltes mv., men makkeren prøver at holde balancen med lave støttetag og hoftevrisk. Hvis man gør det bagfra bliver det sværere.
- **Flådelege/ -øvelser**: Byt plads i kajakerne , **hver anden står op, mexicansk bølge, ringflåde**, hvor I danner en "blomst" med stævnene ind mod midten og hvor I holder hinanden i hånden.
- **Blindekajak (førerrhund)**; den ene får bind for øjnene og ledes rundt af førerrunden i, sving, baglæns, drejes rundt om sig selv osv.. Inden bindet tages af skal man gætte, hvor man er i forhold til startstedet.
- **Limbo**, brug reb eller pagaj som stang. Det er lettest hvis man kan stå på broer og holde rebet.
- **Ringridning**, på et udspændt reb laves ringe i forskellige størrelser. Man ror hen mod ringen og fører pagajen igennem og tager den på den anden side uden at røre ringen. Rører mod kan man f.eks. dø/ udgå.
- **Følg John**; alle følger "John", som er den forreste og alle gør det samme som ham. Byt undervejs.
- **Balancestafetter**; stridsvogn, den ene sidder på bagdækket og holder kajakerne sammen og den anden står op og ror eller en i hver kajak som normalt og en står op på bagdækket af begge kajaker og bliver roet rundt; katamaran, to mand M/K sidder på hver deres

bagdæk med en fod i den andens kajak og de ror nu "flåden" sammen; der er masser af andre muligheder.

- **Stafetter med sjov pagajfatning og andet;** hold på pagajen med smal fatning, med meget bred fatning, med krydsede arme, bag ved ryggen, ro med en halv splitpagaj mv. Det kan selvfølgelig også være andre typer opgaver undervejs eller bag en bøje
- **Bugsering; kontaktbugsering,** hvor man bugserer/ skubber en kajak, der har fat i forstævnen, at ens egen kajak. Den der bliver bugseret holder sin kajak parallel med den anden kajak. "**slæbebåden**" dvs. **bugsering af flere kajaker af en "slæbebåd"**, flådebugsering (hvor mange kan en person skubbe?)
- **Hvalrostræk?!** På en kajak der ligger parallel med stranden bindes et langt reb rundt om cockpitkanten og ned under kajakken på den side, der vender væk fra stranden, således at personen ved et træk vil vælte væk fra stranden. (OBS! Rebet bindes på først og derefter sættes skørtet på, så skørtet IKKE bliver bundet fast!) På stranden tager 3-5 personer fat i rebet. Når der gives signal løbes der op af stranden (vinkelret på kajakken) indtil personen i kajakken vælter eller kommer ind på lavt vand. Hvis det er en konkurrence, så er det den afstand, der løbes op ad stranden, der måles på.

Personen i kajakken bruger et **negativt støttetag** til at holde balancen. Dvs. at pagajbladet holdes under vandet, så det er modstanden fra vandet mod bladet, der skal sørge for, at man holder balancen. **OBS!** En lidt voldsom leg, der nok ikke lige skal laves med begyndere.

### "Forbudte tag" og andre listige teknikker

**Sidelæns roning,** roter til siden og ro alm. kun på en side med begge blade, opøver balance og kropsrotation

**skubtag,** som ved træktag, men man bruger bagsiden af bladet og kajakken flytter sig væk fra pagajen.

**Modsat ottetalstag:** Som ottetalstag, men det gøres modsat og man bruger bagsiden af bladet, så man flytter sig væk fra pagajen.

**Baglæns telemarkssving,** som forlæns, men mens man ror / bevæger sig baglæns.

**"Modsat telemarkssving":** Efter et rundtag når kajakken er i fart kantes kajakken og lægges pagajen let på overfladen VÆK fra kantningen. Det giver en god balance og gør det meget lettere at holde kanten.

**"For"ror og "bag"ror ved baglænsroning,** Forroret laves bag kroppen og kræver en del rotation ellers som forlæns forror. Bagroret laves ved forenden af kajakken foran kroppen.

**Krydstagsror,** pagajen krydses over fordækket og man styrer lidt som forror med "det forkerte blad" i forhold til siden.

**(Enhånds)Kiletag,** pagajen krydses over kajakken og bladet stikkes skråt ind under kajakken (ikke forlangt og for meget på tværs) med øverste arm næsten strakt. Man kan regulere på vinklen af bladet under kajakken, ved at dreje bladet med den øverste hånd. Kajakken drejer (hvis roret er udført rigtigt) væk fra pagajen. Man kan vælge at holde med begge hænder eller bare med en hånd, i så fald er det den øverste.

**Højt telemarkssving,** telemarkssving hvor pagajen holdes som ved højt støttetag. Man kommer langt ned. Pas på skuldrene og ikke at få armene forlangt ned i vandet.

**Sideglid,** udføres som forror, men pagajen sættes lodret med en vinkel på ca 40-45° i ca. ud for hoften og kajakken flyttes sideværts uden at dreje. Juster vinklen på pagajen så det virker.

**Bagoverdækket ror**, når kajakken bevæger sig baglæns roteres kraftigt rundt og pagajens blad sættes i på denne modsatte side af kajakken og drejer kajakken til den side, hvor bladet er sat i.

**Hængende bagror:** Når kajakken er i fart læner man sig ud og placerer pagajen et pænt stykke fra kajakken forholdsvis lodret og med forsiden af bladet vinklet væk fra kajakken. Det vil styre kajakken væk fra siden med pagajen. Dette ror bruges, hvis man skal ud af en eddy og dreje op mod strømretningen. Altså kun, når der er strøm nok til at man kan få det til at virke.

**Colorado hook**, er en serie af sammensatte tag, der samlet får kajakken til at dreje 180°. Med kajakken i fart laver man en 2-3 rundtag med kantet kajak. Derefter laves et krydstagror i modsatte side. Når farten er gået så meget af kajakken at den ikke rigtig drejer mere, så laves et baglæns rundtag. Hvis ikke kajakken er helt rundt kan der suppleres med et forlæns rundtag i modsatte side.

**Negativt støttetag**, se ovenfor ved hvalrostræk.

#### **Vippetømning af kajak ("pornotømning")**

Den kæntrede kajak lægges retvendt og trækkes et stykke op på redderens kajak. Redderen tager fat med den ene hånd på spidsen af stævnen og med den anden på kølen et stykke inde og henover kajakken. Derefter vipper redderen sig ned mod vandet væk den kæntrede kajak. Derved vendes den kæntrede kajak med cockpittet ned ad og løftes op, fordi redderens kajak ligger på siden. Redderen kommer kun lige ned i vandoverfladen, da hun jo har fat i den anden kajak. Når vandet er løbet ud, vipper redderen sig op igen og har nu en tømt kajak og er klar til at få den kæntrede tilbage i hans kajak.

#### **"The dump" fra "Body, boat og blade"**

Efter en reentry redning, hvor kajakken er godt fyldt med vand roes kajakken op på en makkers kajak lige foran makkeren. Makkeren kanter kajakken mod den fyldte kajak for at lette "oproningen". Når man er oppe tahger makkeren på på stævn og køl som ovenfor. (Vippetømningen). Den kæntrede vælter helt rundt og holder positionen i ca. 3 sek. Så vandet kan løbe ud, hvorefter hun ruller sig op gerne med hjælp fra makkeren, der også hurtigt vipper sin kajak, så den kæntrerers kajak hurtigt kan søsættes igen. Derefter sættes skørtet på. Denne metode sparer en ekstra vandtur for den kæntrede. (se evt. en video på dette link:

<https://www.youtube.com/watch?v=IleYHwWs5pc> )

#### **Litteratur:**

Canoe og kayak games, Dave Ruse og Loel Collins, Rivers publishing UK, ISBN: 0-9550614-0-7