

## Rullekursus

Dato : 13/01/07

Instruktører : Bent K. Thomsen og Morten Nilsson

Tid : 4 timer

Efter en kort opvarmning af alle de store muskelgrupper gik vi sammen 2 og 2 fik kajakken indstillet så den passede og startede første øvelse ved bassinkanten : Hænderne i kanten og hoftekip , vi gik længere og længere ned.

Allerede her lærte vi hvor vigtig det er med en god kontakt til kajakken for at lave en god rul.

Nu demonstrerede Morten så hvordan det skulle gøres ,let og elegant -det var flot -det mindede lidt om ballet.

Så var det væk fra kanten ud på vandet - vælt i, find makkerens hænder og komme op til den anden side – husk lige hoftekipet.

Vi blev igen rettet:Hændernes placering er vigtig inden du falder i (korrekt setup) – skråt foran cockpittet , så det er altså ikke ligegyldigt hvordan man falder i vandet.

Vi prøvede at læne os fremover og bagover for at finde hvilken rulle der passede os bedst.

Vi lavede ikke nogle bevægelser der var svære - det der var svært var at kombinere og time de enkelte bevægelser – og så alt sammen med hovedet ned ad!

Det hjalp lidt med svømmebriller på så vi kunne se hvor vi var.

Vi skiftede nogle gange og gik til Bents sønderjyske felt-kaffebord –ikke fordi vi havde lyst, men vi trængte – både til noget hurtig energi , og til en pause.

I baljen igen – vælte i - dreje rundt og om at gribe pagajen som makkeren nu holdt i hænderne – hoftekip og op.

Makkerens job var hele tiden at være der, som sikkerhed og som hjælper når det gik galt- at hjælpe en op så man ikke skulle ud af kajakken.

Men som makker i vandet lærte man en masse af at se hvad den anden gjorde eller ikke gjorde.

Så var det tid til at prøve med pagaj, her kom makker for alvor på arbejde med at slæbe roeren på ret køl.

Kønt var det ikke de første gange. Vi skiftede flere gange blev rettet mange gange: husk kip, husk rigtig setup , hovedet op sidst , prøv med forskudt fatning osv. osv.

Bent og Morten var der hele tiden med kyndig vejledning.

Pludselig var den der: en ”perfekt” rulle uden at makkeren hjalp til - sikke en fornemmelse.

Den eftermiddag lavede jeg vel 3-4 rul som sad lige i ”cockpittet”.

Jeg fik ikke kun et rul med hjem – men også noget om balance , brugen af støttetag, en større selvsikkerhed på vandet og en erkendelse om at der er meget at lære endnu.

Alt i alt et vel tilrettelagt kursus med godt grej og dygtige instruktører.

Sjak Leegård