



VOZITI KANU



OD A DO Ž

Predmet ovog priručnika je KANUIZAM.

UVOD

Kanuiizam je tehnički izokinetički / dinamički sport koji uključuje asimetrične ritmične pokrete.

Kanu / Kanadski / se pokreće isključivo veslima s jednom lopaticom.

Veslač je u visokom klečećem položaju u čamcu, i vesla samo s jedne strane čamca.

Vesla ne smiju ni u kojem slučaju biti pričvršćena za čamac.

Sloboda pokreta ne smije biti ograničena.

Cilj kanuističke utrke je da natjecatelji u što je moguće kraćem vremenu

preveslaju jasno određenu stazu na kojoj nema nikakvih prepreka.

Kanu utrke su samo za muškarce.

Utrke mogu biti organizirane na bilo kojim udaljenostima, a službene

udaljenosti za utrke su:

200m; 500m; 1000m;

Najvažnije međunarodne utrke su:

Olimpijske igre - svake četvrtne godine /;

Svjetsko prvenstvo - svake godine osim one kada se održavaju

Olimpijske igre /;

Svjetsko juniorsko prvenstvo / svake druge godine / i

Kontinentalna prvenstva i igre svake četvrtne i svake druge godine.

Kanuizam zahtjeva odgovarajuće objekte.

Nužno je imati otvorenu vodenu površinu / jezero, sporu rijeku, kanal, ušće i morski zaljev ili umjetno jezero, lagunu, itd. / gdje je voda mirna, tiha, sigurna i dovoljno duboka za veslanje - minimalno 70-80 cm.



Odlučujući faktori uspjeha u kanuizmu su:

tehnika;
žilavost / izdržljivost;
snaga;
brzina;
volja

U kanuizmu postoje:

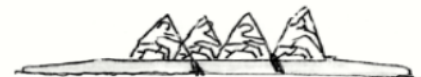
jednoklek,



dvoklek

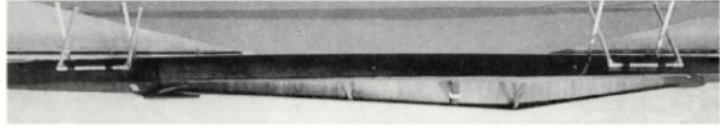


i četveroklek

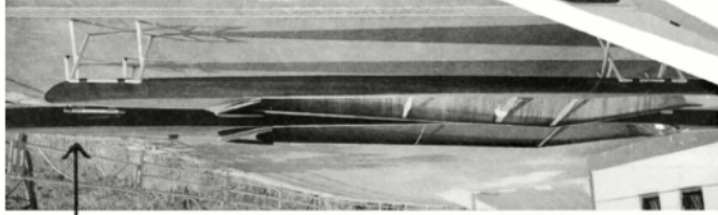


Kanui su lagani, uski nestabilni čamci kojima se upravlja pomoću vesla. Postoje tri vrste trkaćih kanua:

jednoklek / C - 1;



dvoklek / C - 2;



TRKAČI KANADSKI ČETVEROKLEK

četveroklek / C - 4.



3

IV. SIGURNOST I SAMOSPAŠAVANJE

Morate znati ploviti!

Koristite pojas za spašavanje koji će vam pružiti više sigurnosti i samopouzdanja.

Pojas za spašavanje je strogo preporučan za djecu i početnike.

Budite upoznati s vodenom površinom.

Veslajte samo po danu.

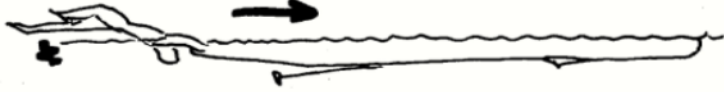
Ne veslajte ili budite oprezniji pri jakoj hladnoći ili vrućini.

Kada izgubite ravnotežu i više se ne možete prihvatiti, ispast ćete iz kanua što najčešće dovodi do njegovog prevrtanja.

Vaš prvi korak u samospašavanju je da otplovate do čamca i ispravite ga u jednom brzom okretu, prije nego što se jako napuni vodom. Nakon što ga ispravite, stavite veslo u njeга i uhvatite pramac ili krmu čamca, te odplivajte do obale.

Stalno budite uz čamac, pogotovo kada morate ploviti preko većih udaljenosti.

Kada dosegnete plićak ili obalu, možete izvaditi vodu iz svog kanua tako da pritisnete pramac sve dok se tamo ne nakupi voda, onda se naglo dignete i preokrenete ga tako da sva voda izade van.



20



d. / TEHNIKA TIMSKOG ČAMCA / dvoklek i četveroklek /

Općenito, veslačka tehnika timskih čamaca je ista kao i kod kanua jednokleka.

Dodatni zahtjevi su savršena usklađenost i veći broj zaveslaja.

Većina kanuista koriste isto veslo, i za jednoklek i za timske čamce.

U dvokleku, dvojica veslača se nalaze jedan iza drugog - što je moguće bliže jedan drugome bez da si međusobno ometaju pokrete - i veslaju na suprotnim stranama.

U četverokleku četvorica veslača se nalaze jedan iza drugoga kao dva dvokleka u jednom čamcu.

U dobro usklađenom kanuu dvokleku prednji veslač bi trebao biti viši, jači kanuist s dobrim ritmom, jakim hvatom vode i brzim izlazom.

Usmjeravanje - "J" zaveslaji u C - 2 nisu potrebni u svakom zaveslaju.

Zadnji veslač je odgovoran za održavanje potrebnog smjera.



TEHNIČKE KARAKTERISTIKE KANUA

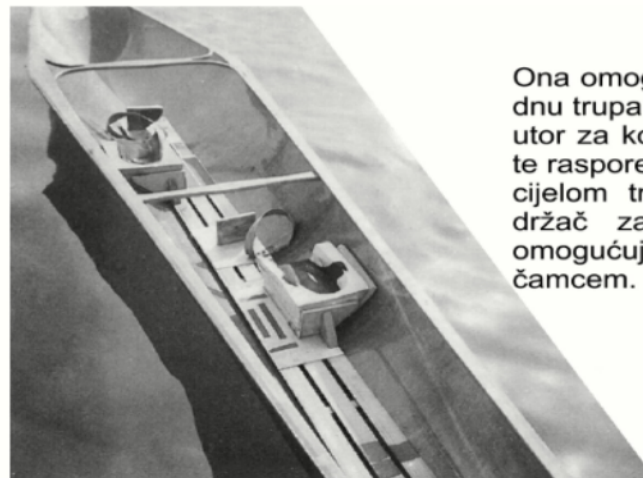
	C - 1	C - 2	C - 4
maksimalna dužina / cm /	520	650	900
minimalna poluga / cm /	75	75	75
minimalna težina / kg /	16	20	30

II. / 2. DIJELOVI KANUA

a. / Podna daska



PODNA DASKA S UTOROM ZA KOLJENO U KANUU JEDNOKLEKU
U KANUU DVOKLEKU



Ona omogućuje ravnu površinu na dnu trupa kako bi se tamo smjestio utor za koljeno i držač za stopala, te raspoređuje veslačevu težinu po cijelom trupu. Na njoj se nalazi držač za stopala koji veslaču omogućuje čvrst kontakt s čamcem.

RITAM

Veslanje je - jedan ciklus - od hvata do hvata, a ne od hvata do izlaza.
Unutar zaveslaja brzina pokreta vesla se mijenja. Pravilan ritam je: veslo u zraku / položaj učvršćivanja / ZASTANE dijelici sekunde prije hvatanja vode.

DINAMIKA

Pravilno izvršeno hvatanje vode, pa i cijeli zaveslaj, je energičan trenutak.
Dinamika veslačkog pokreta je presudan dio tehnike i brzine čamca.

EFIKASNOST

Efikasnost u kanuizmu se može definirati kao odnos snage koja se troši na veslo i brzine čamca. Efikasnost je presudan faktor tehnike, pogotovo na većim udaljenostima.

b. / UTOR ZA KOLJENO

To je također sastavni dio kanua. Napravljen je da bi ublažio dodir koljena s čamcem, te pružio koljenu čvrsti položaj na podnoj dasci. Napravljen je iz mekog materijala / lake, gipke pjene. Koljeno bi se trebalo nalaziti 5 - 15 cm iznad trupa čamca. Niže kličanje omogućuje veću stabilnost.



II. / 3. VESLA



Kanu vesla nemaju ograničene dimenzije.

Veslo je napravljeno od drva, fiberglasa, ugljena, kevlar ili kombinacije istih.

Opće dimenzije su:

Dužina lopatice: cca: 50 - 55 cm

Širina: cca: 19 - 22 cm

Dužina: je individualna, trebala bi

dosezati do veslačevih obrva ako stoji ili do uspravne ruke ako kleči.

USMJERAVANJE

Ova faza zaveslaja kontrolira smjer čamca pomoću "J" pokreta veslom.

Postiže se okretanjem, u smjeru kazaljke na satu, "T" stiska "gornje ruke" i drške vesla koja se povlači drugom rukom.



IZLAZ

To je dinamičan pokret u kojemu obje ruke povlače veslo okomito prema gore.

U praksi, kada lopatica dosegne visinu klečećeg koljena - završetak usmjeravanja - ruka koja gura izvlači veslo, a niža ga vrti prema gore i baca naprijed.



ODMOR

Veslo putuje izvan vode od izlaza do slijedećeg hvatanja vode.

Veslo izlazi, a tijelo je uspravljeno i počinje se rotirati prema naprijed.

Glavni naglasak u ovoj fazi je na opuštanju mišića, akciji i DISANJU.



UČVRŠĆIVANJE

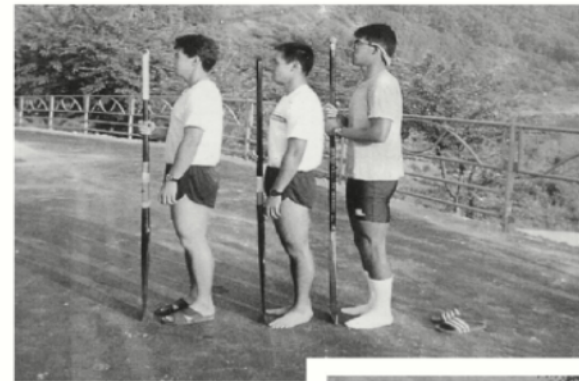
Ovo je posljednji dio faze pripreme.

Kako veslač čvrsto drži udahnuti zrak, on također cijeloj muskulaturi daje čvrstoću, pripremajući se za slijedeće hvatanje vode i prijenos sile.

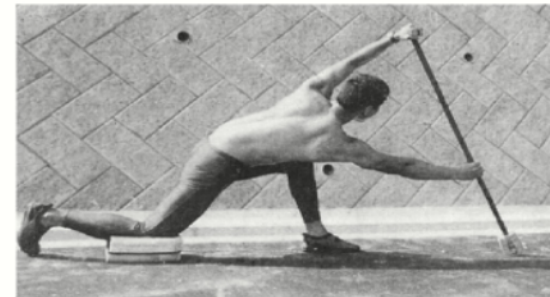


PRAVILNA DUŽINA KANU VESLA

"



VESLANJE U BAZENU I "VESLA ZA VJEŽBANJE



III. KANUISTIČKA TEHNIKA

Definicija kanuističke tehnike je ciklus pokreta koji daje čamcu maksimalnu brzinu.

Najvažniji koncept kanuističke tehnike:

ZAVESLAJ JE TEHNIČKI SAVRŠEN AKO LOPATICA VESLA OSTANE ČVRSTO U VODI U TRENUTKU HVATANJA VODE, A ČAMAC JOJ SE PRIVLAČI!

U kanuzimu postoje dvije glavne teškoće, ravnoteža i upravljanje. Prema tome, važno je da podučavate ili učite osnove kanua prvo na suhom.

Treninge vještine ide korak po korak.

III. / 1. POSTUPAK UČENJA /PODUČAVANJA/ KANUISTIČKE TEHNIKE

NA SAMOM POČETKU, VESLAČ SE MORA ODLUČITI NA KOJU STRANU

ČE VESLATI, LIJEVOJ ILI DESNOJ. / Koja strana mu najviše odgovara za

veslanje.

Veslanje na pristaništu ili u bazenu za veslanje pomoću vesla s uskom

lopaticom ili s lopaticom okrenutom na suprotnu stranu, što je vrlo korisno.

Možete veslati na bilo kojem terenu pomoću tzv. "tehničkog vesla".

Nakon nekoliko treninga na suhom, početnik bi trebao imati istu rutinu i u

kanuu. Praktično je započeti u stabilnom čamcu, kao što je rekreacijski kanu,

rekreacijski kajak ili u timskom čamcu umjesto u prilično nestabilnom trkačem

kanuu jednokleku, / C - 1 /. U stabilnom čamcu početnik bi trebao veslati u

sjedećem položaju kako bi lakše naučio kontrolirati čamac. Ako uspijeva

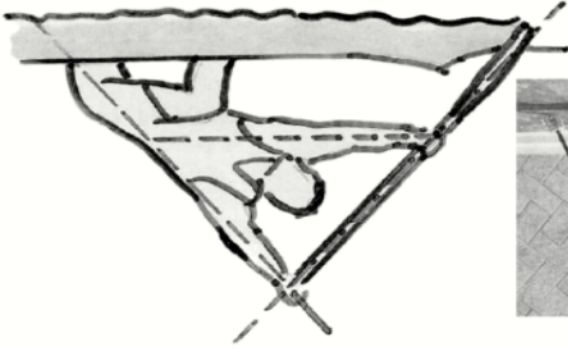
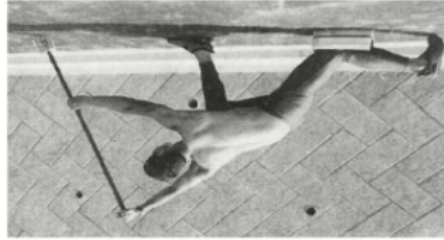
održati potreban pramac i uspijeva manevrirati, trebao bi veslati u istom

čamcu, ali u visokoklečećem položaju.

Za kličanje je potrebno imati utor za koljeno.

Nakon što je početnik sposoban veslati stabilan čamac, došlo je vrijeme za početak veslanja u trkačem čamcu. Ravnoteža dolazi s puno vježbanjaj!

PRAVILNO IZVRŠENO HVATANJE VODE.



Torzo je u položaju za hvatanje, središte ravnoteže cijelog tijela je spušteno. Veslačeva leđa, veslo i vodena crta formiraju oblik trokuta, kao veliko slovo "A"

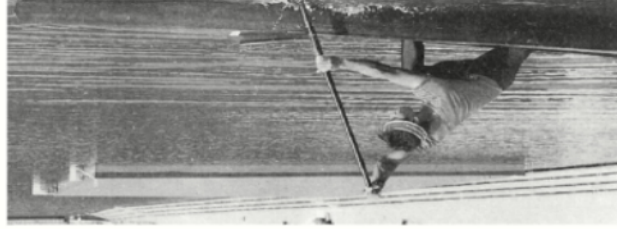
POVLAČENJE

Nastavlja se na hvatanje vode, - lopatica je pod vodom - rame kojim se

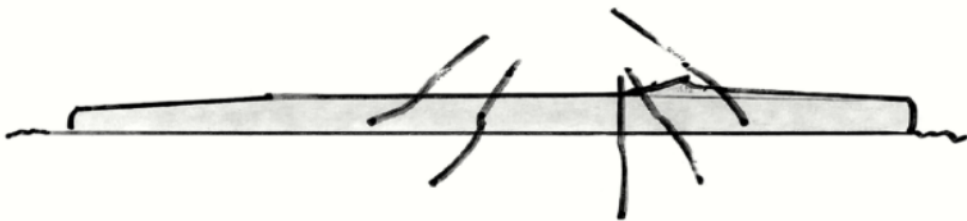
povlači ispruženom se rukom premješta unazad. Za vrijeme povlačenja

veslo se drži što je moguće duže u okomitom položaju - prije nego što

počne "J" usmjeravanje.



POLOŽAJ LOPATICE ZA VRIJEME ZAVESLAJA



PRIJENOS SILE

Kanu se pokreće pomoću vesla. Sila se iz vesla mora prenijeti kroz tijelo na čamac / koljeno i noga. Prema tome, rad tijela je dominantna komponenta zaveslaja. Cilj je: prenijeti svu silu što je više moguće na čamac!

HVATANJE VODE ILI ULAZ

To je dio zaveslaja od trenutka dodira ruba lopatice s vodom do trenutka kada je ona potpuno uronjena.



VESLANJE NA PRISTANIŠTU



II. / 2. NOŠENJE I POLAGANJE KANUA U VODU

Jedan od prvih zadataka je učenje rukovanja kanuom, nošenje i polaganje čamca u vodu.

Samostalno nošenje čamca zahtijeva određenu snagu i ravnotežu. Najbolji način je da ga se digne na rame u točki ravnoteže, te da ga se objema rukama drži za rub. Druga mogućnost je da dvoje ljudi rukuju čamcem. Ovo je posebno preporučljivo za početnike / djecu / i prilikom akog vjetra kako bi se izbjegla oštećenja.

OKRETAJNJE SUPROTNO OD STRANE NA

Radi se pomoću zaveslaja u obliku luka koji se na pramcu odgurava od čamca. Naginjanje kanua na suprotnu stranu od one na koju se skreće može puno pomoći.

OKRETAJNJE PREMA STRANI NA KOJOU SE

VESLA

Radi se pomoću snažnog usmjeravanja i dugim vesla prema pramcu na početku zaveslaja nakon čega se vesla unazad od krme dok se čamac naginje skroz do ruba.

"J" ZAVESLAJI

Prvo, kanu se odmiče od ravnog smjera na lijevo ili desno, ovisno o strani na kojoj se vesla. Ovaj moment se smanjuje pravilnom tehnikom usmjeravanja. / "J" zaveslajima /

Za početnika je ovo težak zadatak i potrebno je puno vremena da bi to postalo savršeno. Usmjeravanje je produžetak povlačenja, kada lopatica, laganim okretom od čamca u smjeru kazaljke na satu - gura krmu na suprotnu stranu. / Samo u kanuu jednokleku /

ZAVESLAJ SE MOŽE PODIJELITI U

FAZA PRIPREME

IZLAZ

ODMOR UČVRŠĆIVANJE

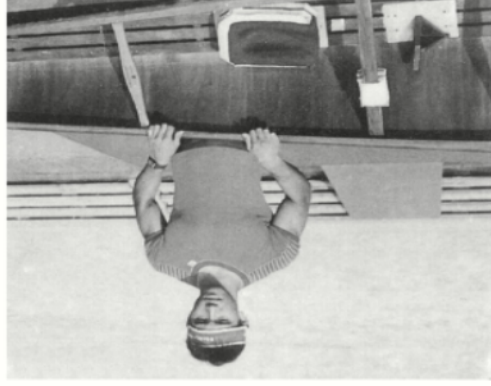
Veslo je u zraku

Veslo je u vodi

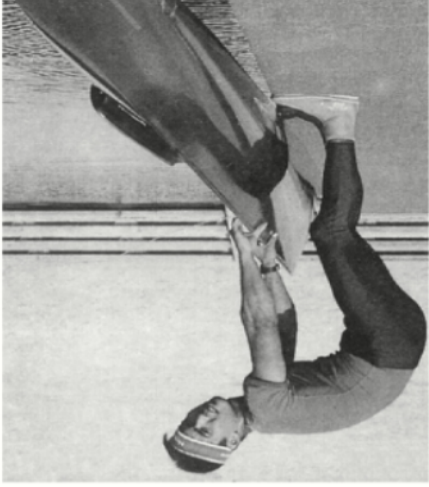
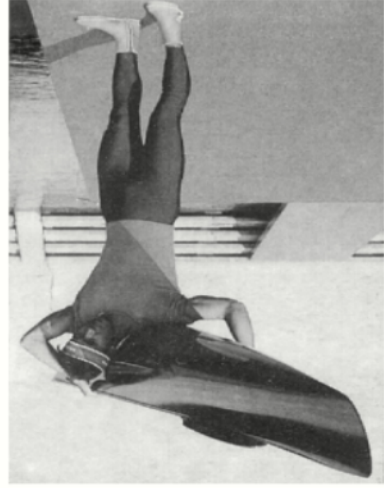
PRIJENOS SILE HVATANJE VODE POVLAČENJE USMJERAVANJE



NOŠENJE KANUA



POLAGANJE KANUA U VODU



b. / ZAVESLAJI

MANEVRIRANJE I OKRETANJE



OSNOVNI
ZAVESLAJ



ZAVESLAJ U
NAZAD



ZAVESLAJ
PRIVLAČENJA



ZAVESLAJ
ODGURAVANJA



ZAVESLAJ
ZA OKRET



OBRATNI
ZAVESLAJ
ZA OKRET



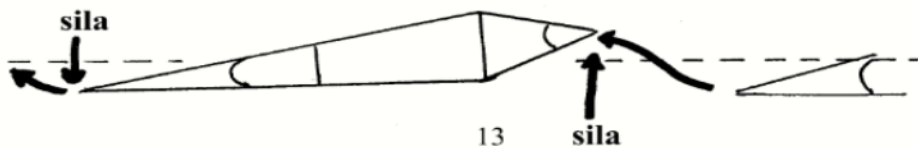
J" ZAVESLAJ



Smjer vesla
Smjer čamca

Usmjeravanje kanua je vitalna faza zaveslaja. Ono se radi u krajnjoj fazi SVAKOG zaveslaja i to samo na jednoj strani.

KRETANJE KANUA



13

sila



10

Prilikom ulazanja u kanu, najvažnije je da se čamac pridrži pomoću vesla tako da ga se istodobno stavi i preko čamca i preko pristaništa.

III. / 3. PRAVILAN POLOŽAJ I STAV U KANU

Pravilan klečeći položaj omogućuje optimalnu stabilnost u kanu.

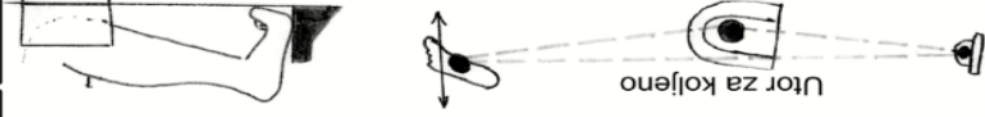
I noga i kličeće koljeno trebaju ležati na vrhovima tupog trokuta.

Prsti potporne noge su lagano okrenuti prema strani na kojoj se vesla.

Prsti "stražnje noge" bi trebali biti na podnoj dasci i zavinuti prema gore.



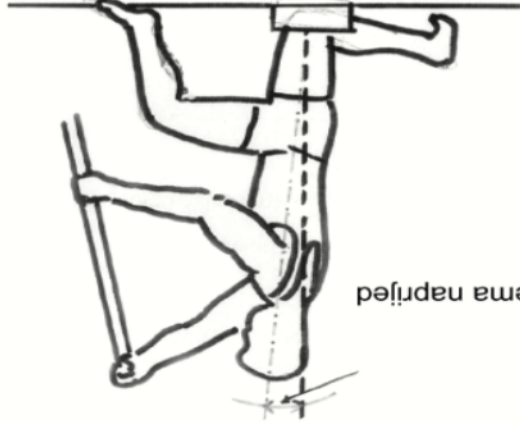
POZICIJA TROKUTA



Veslačev centar ravnoteže treba biti na geometrijskoj sredini kanua. Pravilan položaj se može odrediti promatranjem vodene crte čamca.

OSNOVNI POLOŽAJ

Nagib prema naprijed



III. / 4. OSNOVNA TEHNIKA KANUZMA

a. / RAVNOTEŽA

Jedna od glavnih teškoća prilikom učenja veslanja je ravnoteža, ali ona

jednostavno dolazi s puno vježbanja.

Za to treba nekoliko mjeseci, a često i nekoliko godina.

Početrnik mora na početku naučiti držati ravnotežu na veslu odnosno

zauzavljajući čamac nakon svakog zaveslaja.



12