



Σχολή "εισαγωγή στο Kayak playboating"

(ή πως να αποκτήσεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
στο καγιάκ ορμητικών νερών)



Κείμενο: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΛΕΒΑΣ**
Φωτογραφίες: **ΒΑΣΙΛΗΣ ΛΑΧΑΝΑΣ,**
ΙΛΙΑ ΑΝΤΩΝΑΚΗ,
ΣΙΜΟΣ ΚΟΤΣΙΝΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η πρώτη ημέρα του έτους με βρήκε να κάνω κατάβαση του ποταμού Εύηνου με το Στέλιο Κολομβούνη. Τι καλύτερο!!!

Ο Ιανουάριος συνεχίστηκε με Σχολή Διάσωσης Ορμητικών Νερών της Rescue 3 International, καγιάκ στο Καρπενήσι και πολύ Εύηνο με τη σχολή Playboat και μαθήματα βελτίωσης τεχνικής. Γενικά πολύ υγρός!!!

Στο άρθρο που ακολουθεί θα προσπαθήσω να σας δώσω μερικές εικόνες από τη σχολή Playboat, την οποία συστήνω ανεπιφύλακτα σε κάθε προχωρημένο καγιάκερ.

Η πλημμύρα των Φώτων, κράτησε νερό για τον Ιανουάριο στα ποτάμια.

Τα χιόνια που ακολούθησαν, είναι και η ελπίδα μας για τους επόμενους μήνες.

Εύχομαι καλό καγιάκ λοιπόν!!!

Γιάννης Χολέβας

Με διάρκεια έξι ημερών, η παραπάνω σχολή απευθύνεται σε προχωρημένους καγιάκερς (τουλάχιστον οκτώ καταβάσεις ποταμών, μετά από τη σχολή Μέσου επιπέδου / δηλαδή περί τον ένα χρόνο ενασχόληση με το καγιάκ, συμπεριλαμβανομένης και της σχολής αρχαρίων).

Βασικός στόχος της σχολής, είναι να εστιάσει στη χρήση περισσότερης τεχνικής και λιγότερης δύναμης στις δεξιότητες του καγιάκ. Έτσι λοιπόν η εκπαίδευση γίνεται σε πιο απαιτητικές κινήσεις, οι οποίες όταν χρησιμοποιείται η ανάλογη τεχνική από το συμμετέχοντα, δεν μπορούν να υλοποιηθούν (κάτι το οποίο επιτυγχάνεται μέσα από τη συνεχή επανάληψη μέσω της πρακτικής). Στις σύνθετες κινήσεις του playboating kayak, **η τεχνική γίνεται ο νούμερο ένα παράγοντας ενασχόλησης στη διάρκεια της παραπάνω σχολής.**

1. Stern Squirt στον Εύηνο.

2. Στροφή κορμού και θέση για πίσω τοξοειδή κουπιά.

3. Κλίση προς το ρεύμα και πίσω τοξοειδής κουπιά.

4. Υπερβολική κλίση προς το ρεύμα και εκκίνηση ανύψωσης της πλήρης.

5. Απόλεια ισορροπίας.

6. Προσπάθεια επαναφοράς του καγιάκ.

7. Αποτυχημένη προσπάθεια επαναφοράς του καγιάκ.



8. Στροφή κορμού και ετοιμασία για εκκίνηση πίσω τοξοειδούς.

9. Ενεργοποίηση πίσω τοξοειδούς κουπιάς και συγχρόνως κλίσης προς το ρεύμα.

10. Ανύψωση πλήρης και αρχή εξόδου του κουπιού.

11. Συνέχιση ανύψωσης πλήρης και βοήθεια με το κουπί από την αντίθετη μεριά.

12. Ελεγχόμενο κατέβασμα της πλήρης.

Είσοδος στο κύμα από τη δεξιά πλευρά.



Μεγαλύτερη κλίση και μη ενεργό κουπί.



Ελεγχόμενη είσοδο στο κύμα με σχεδόν μηδενική κλίση.



Έξοδος από το κύμα.



Ελεγχόμενο σερφάρισμα.



Ο Σπύρος Τρωιάννος σε front surfing

Σερφάρισμα στην κορυφή του κύματος.



Μετακίνηση στο κύμα με πηδάλιο πρύμνης.



Σερφάρισμα στην κοιλιά του κύματος.



Πάτημα της πλώρης από το κύμα.



Επαναφορά του σκάφους στην κοιλιά του κύματος με στροφή κορμού και πηδάλιο πρύμνης.



Μικρή κλίση προς το ρεύμα και πάτημα του καγιάκ.



Κουπί στην κορυφή του κύματος με στόχο τη σωστή θέση του καγιάκ στην κοιλιά του κύματος.





13

Η τεχνική φυσικά, η οποία για να αποκτηθεί χρειάζεται συνεχή προσπάθεια και πράξη, που χαρακτηρίζουν κυριολεκτικά αυτό το εξάημερο.

Χρησιμοποιώντας σκάφη playboat, οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται για να πλησιάσουν κατά το δυνατόν περισσότερο τους παρακάτω στόχους:

- > Αποτελεσματικό διαχωρισμό του άνω και κάτω μέρους του σώματος
- > Αποτελεσματική στροφή κορμού
- > Αποτελεσματικές κλίσεις του σκάφους
- > Αποτελεσματικές κουπιές
- > Αποτελεσματικό Eskimo Roll.

Οι βασικές κινήσεις που εκπαιδεύονται στην παραπάνω σχολή είναι: Stem Squirt (πιρουέτα πρύμνης)

Front Surfing (κλασσικό σερφάρισμα στο κύμα).

Σας αφήνω όμως να δείτε τις φωτογραφίες του άρθρου, για να καταλάβετε ακριβώς τι εννοώ με τα γραφόμενα μου.



14



15



16



17



18

13. Σερφάρισμα στην κοιλιά του κύματος.

14. Κουπιές για τη μεταφορά στη σωστή θέση σερφαρίσματος.

15. Ελεγχόμενο σερφάρισμα.

16. Σερφάρισμα και κλίση προς την έξοδο από το κύμα.

17. Αύξηση της κλίσης προς την έξοδο του κύματος.

18. Έξοδος από το κύμα.

Όπως θα καταλάβατε και από τις φωτογραφίες οι συμμετέχοντες της σχολής εκπαιδεύθηκαν σε μη συνηθισμένες αλλά και απαιτητικές κινήσεις που δεν συνηθίζονται στις καταβάσεις ποταμού (κλίση προς το ρεύμα, πάτημα της πλώρης του σκάφους από το ρεύμα λόγω του μικρού μήκους του, έντονη στροφή κορμού και φυσικά πρακτική του Eskimo roll λόγω των πολλών αρχικών αποτυχημένων προσπαθειών τους).

Έτσι λοιπόν μετά από έξι πολύ μα πολύ υγρές ημέρες, οι συμμετέχοντες αποχώρησαν με μεγάλη αυτοπεποίθηση για τις δεξιότητές τους στο καγιάκ.

Η αρχή της συνεργασίας σώματος - σκάφους και κουπιού, με συντονιστή του μυαλό ξεκίνησε !!!



Front Surfing στην τεχνητή πίστα του Ευήνου.

* Ο Γιάννης Χολέβας είναι πτυχιούχος Πολιτικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αθηνών, εκπαιδευτής σχολών διάσωσης Rescue 3 International, προπονητής καγιάκ σλάλομ της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.), της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.), προπονητής καγιάκ της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.), και εκπαιδευτής οδηγών ράφτινγκ της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ράφτινγκ (I.R.F.) και της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.).

e-mail: rescue3@rescue3.gr και info@kayakmetavasi.gr