



Co-funded by
the European Union

K4

VAJE NA KOPNEM IN NA VODI

Za gradnjo močne tehnične podlage in usklajenih ekip



Izobraževalni vir je bil pripravljen v sklopu programa *Erasmus+ Sport*, številka projekta 101134197 - Kayak Crews 4 Youth

December 2024



Uradno ime projekta
Kayak Crews 4 Youth



Projektni akronim
Kc4u



Številka projekta
101134197

Publikacija je bila ustvarjena v sklopu izobraževalnih virov projekta *Kayak Crews 4 Youth* project.



Co-funded by
the European Union

Izjava o omejitvi odgovornosti: Co-financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

KAZALO

<u>Uvod</u>	02
<u>Izboljšanje tehnike v četvercu</u>	04
<u>Bistvene veščine za obvladovanje športno specifične tehnike</u>	05
<u>Vključitev vaj v trening K4</u>	06
<u>Komunikacija, povratne informacije in refleksija</u>	09
<u>Ogrevanje ekip v četvercu</u>	11
<u>Vaje na kopnem</u>	12
<u>Vaje na vodi</u>	23
<u>Ekipa Kc4u</u>	36

Uvod

Dobrodošli v vodniku za K4 vaje na kopnem in na vodi! Ta izobraževalni vir je bil razvit kot del športne pobude Erasmus+ - Kayak Crews 4 Youth (Kc4u).

Leta 2024 je Kc4u uspešno izvedel dva mednarodna trening kampa v Italiji in Sloveniji, kjer so otroci veslali v četvercih pomešani po spolu in narodnosti, kot tudi prvo slovensko tekmovanje le v četvercih in državni dan K4. Poleg tega smo na športnih dnevih, ki smo jih opravili na različnih osnovnih šolah, tako v Sloveniji kot v Italiji, dosegli skoraj 600 otrok. Na podlagi teh raznolikih izkušenj smo ustvarili več izobraževalnih virov K4 za trenerje kajaka in klube.

Veslanje K4 ima številne fizične in psihosocialne koristi za športnike, ki segajo daleč onkraj vode in običajno zahteva, da člani posadke spremenijo svoje individualne sloge veslanja, da dosežejo sinhronizacijo, hitrost in učinkovitost. Ta prilagoditev tehnike je lahko izziv za številne športnike, saj zahteva visoko stopnjo telesnega zavedanja, skupaj s fizično in psihično prilagodljivostjo - lastnosti, ki so pri kajakaških pogosto premalo razvite zaradi ponavljajoče se in pogosto individualne narave športa.

S skrbno pripravo programa in dobro ekipno usklajenostjo lahko vaje športnikom pomagajo obvladati izzive in nianse veslanja v ekipnem čolnu, izboljšati tehnično natančnost, odpornost in prilagodljivost, komunikacijo in zmogljivost.

V vodniku boste našli obsežno zbirko vodnih in kopenskih vaj, ki se osredotočajo na ključna področja veslanja K4, kot so sinhronizacija zaveslaja, stabilnost in porazdelitev moči. Vsako vajo spremlja video, podrobna navodila in cilji, skupaj z nasveti za trenerje, kako izvajati vaje in na kaj je treba biti pozoren.

Upamo, da bo ta vodnik služil kot dragoceno orodje za navdihovanje nove generacije kajakašev, da premaknejo meje tega, kar lahko skupaj dosežejo.

Če vas zanimajo druge dejavnosti Kc4u in brezplačni viri, vsekakor raziščite našo spletno stran kayakcrews.eu

Veselo veslanje!

"Good teams become great ones when the members trust each other enough to surrender the 'Me' for the 'We.'"

Phil Jackson

03



IZBOLJŠANJE TEHNIKE V ČETVERCU

Ob preišljeni rabi so tehnične vaje K4 del dobro zaokroženega programa, ki lahko športnikom pomaga pri razvoju spretnosti in lastnosti, potrebnih za uspešno veslanje v ekipnem čolnu.

Z razčlenitvijo zaveslaja na manjše dele in osredotočanjem na izboljšanje, avtomatizacijo in sinhronizacijo teh določenih elementov, lahko vaje pomagajo športnikom doseči pomemben napredek pri prilagajanju in izboljšanju njihove tehnike, v okviru, ki jim je razumljiv.

Dobro zaokrožen tehnični program mora vključevati vaje, ki delujejo na:

- Timing vboda
- Kot vesla pri vbodu
- Čas in sinhronizacija premika teže med rotacijo (in uporaba inercije)
- Vzorec rotacije naprej
- Ravnotežje, stabilnost in nadzor spodnjega dela telesa
- Dolžina zaveslaja
- Čas in porazdelitev moči skozi zaveslaj
- Timing dela nog in stopal
- Hitrost rok v zraku in disociacija rok
- Ritem
- Dihanje
- Sinhronizirano menjavanje prestav (frekvenca zaveslaja in hitrost)
- Zavedanje gibanja drugih
- Sposobnost odzivanja in sledenja spremembam (v frekvenci udarca, moči, hitrosti itd.)

Da bi kar najbolje izkoristili tehnični program K4, morajo športniki delati tudi na:

- Jasni in spoštljivi komunikaciji
- Zaupanju drugim članom posadke
- Pripravljenosti in sposobnosti za spremembo osebne tehnike v korist celotne ekipe

Poleg neposrednega dela na tehničnih vajah, specifičnih za šport, je ključnega pomena razviti splošne fizične, duševne in psihosocialne spretnosti in lastnosti, ki jih športniki potrebujejo za izboljšanje svoje tehnike.

BISTVENE VEŠČINE

ZA OBVLADOVANJE ŠPORTNO SPECIFIČNE TEHNIKE

POVEZAVA UMA IN TELESA

VISOKA STOPNJA KOORDINACIJE

MENTALNA PRILAGODLJIVOST

Na podlagi mentalitete napredka

PROPRIOCEPCIJA

Zavedanje, kje so deli telesa v prostoru in kako mišice delujejo za ustvarjanje gibanja in stabilnosti

STANJE ZANOSA (FLOW)

Ostati v trenutku in hkrati osredotočen na proces (ne na rezultat).

FIZIČNA PRILAGODLJIVOST

Temelji na široki osnovi telesne pismenosti

POTRPEŽLJIVOST

KONSTRUKTIVNA KRITIKA

Sposobnost nenehnega kritičnega samoocenjevanja na način brez obsojanja

VKLJUČEVANJE TEHNIČNIH VAJ V TRENING K4

Kdaj, kaj, koliko?

Vaje, ki se izvajajo brez namena (nespametno) ali zgolj zaradi ponavljanja, imajo minimalno vrednost. Da bi dosegli resnično izboljšanje, je bistveno, da so športniki mentalno osveženi, sproščeni in osredotočeni. Zato je ključnega pomena, da premišljeno razmislite o času, izbiri in trajanju tehničnega treninga.

Kdaj

Na splošno priporočamo, da vaje izvajate po splošnem ogrevanju (glej str. 10) ali jih razporedite skozi trening med regenerativnimi bloki. Za najboljšo izbiro časa izvajanja vaj je pomembno je poznati in spremljati svoje športnike. Morda je ekipa po veslanju nekaj časa bolj mentalno osredotočena ali pa imajo vsi tistega dne glave na drugem planetu in bi ji bolj koristilo, če bi počela nekaj drugega, kot npr. intervalni trening.

Mlajše ekipe imajo na splošno več težav kot starejše, ko se je treba osredotočiti na tehnično delo, in premišljena izbira časa za vaje lahko pomembno vpliva na njihovo angažiranost in učinkovitost. Bodite pozorni na raven energije in psihično stanje športnikov ter bodite prilagodljivi s svojim urnikom, da se boste prilagodili temu, kar jim na kateri koli dan najbolj ustreza.

Kaj

Pri mlajših ali manj izkušenih ekipah priporočamo redno delo na celotnem spektru tehničnih vaj skozi čas.

Z bolj izkušenimi posadkami bi morale vaje biti usmerjene predvsem na področja vadbe, ki so bila ugotovljena s posebnim ocenjevanjem ali rednim treningom na vodi ali na tekmovanju. Vendar pa je vedno koristno vključiti različne vaje, da ohranimo dinamiko med treningom in jih izzovemo različne načine.

Kopenske vaje – med izvajanjem ni treba skrbeti za ravnotežje in se lahko zato športniki osredotočijo le na izvajanje določenega izoliranega giba ali vzorca gibov.

Vodne vaje – lahko se uporabljajo za prepoznavanje in delo na posameznih in ekipnih slabostih, ki vplivajo na tehniko in hitrost čolna. Priporočamo, da športniki za večino vaj na začetku štejejo zaveslaje na glas, saj to pomaga poenotiti dihanje.

Koliko

Obseg in intenzivnost vaj je treba prilagoditi glede na raven izkušenj ekipe in fazo treniranja. Posadkam začetnikom lahko krajše in pogostejše ponovitve pomagajo zgraditi temelje, ne da bi jih preobremenile. Napredne ekipe bodo morda imele koristi od daljših, bolj intenzivnih treningov, ki omogočajo poglobljeno izpopolnjevanje.

Cilji izvajanja tehničnih vaj so izboljšanje nadzora, izvedbe, sinhronizacije, fleksibilnosti, ritma in timinga (na koncu izboljšati hitrost in učinkovitost). Trajanje, potrebno za izboljšanje teh stvari, se lahko močno razlikuje glede na izkušnje ekipe, njihovo osredotočenost med izvajanjem in specifično vajo, ki se izvaja.

Da bi zagotovili, da vaje ostanejo namenske in premišljene/namerne; se pred začetkom vaje prepričajte, da posadke razumejo, čemu je vaja namenjena in njihove cilje izboljšave/izvedbe :

- dajte ekipam dovolj časa za izboljšanje izvedbe
- omogočite ekipam dovolj odmora, da si opomorejo in razmislijo o svojem napredku po vsaki vaji
- če je izvedba skoraj brezhibna, nadaljujte z nečim drugim
- če se izvajanje po nekaj minutah ne izboljša, se ustavite in se pogovorite o tem, kaj je treba izboljšati in zakaj morda ne deluje. Če se izvedba po dveh ali treh poskusih ne izboljša, nadaljujte in se vrnite k vaji med naslednjim treningom
- bodite pozorni na znake kognitivne preobremenitve - mnogi športniki doživljajo znatno kognitivno obremenitev pri delu na tehničnih vajah; pretirana preobremenitev lahko povzroči poslabšanje kakovosti izvedbe (izniči prednosti treninga)
- spodbujajte športnike, da se osredotočijo na občutek čolna, vode in svojega telesa ter na zvok udarcev in gibov. Pretirano razmišljanje o vajah lahko pri nekaterih športnikih povzroči "paralizo zaradi analize" in posledično povzroči pretirano fizično napetost
- uporabite videoanalizo, da pomagate športnikom zgraditi močnejšo korelacijo med njihovimi notranjimi občutki in dejansko izvedbo.

Kopenske vaje – če hkrati usposabljate veliko število ekip četvercev, priporočamo, da kopenske vaje izvajate v krogu s približno 2 do 5 minutami na vsaki postaji. Če imate manjše število posadk (ali so vaši športniki zelo izkušeni), razmislite o dodajanju nekaj vaj na koncu splošnega ogrevanja na kopnem.

Vodne vaje - Struktura tehničnih vaj na vodi je v veliki meri odvisna od števila posadk na treningu in njihovih izkušenj. Ugotavljamo, da pri izvajanju vaj z nastavljenim intervalnim časovnikom mnogi športniki hitro zapadejo v nespametno izvedbo in bolj koristno je, da dolžino vsake vaje določimo na tem, kako dobro ekipe izvajajo vsako vajo.

Vendar pa je za večje skupine z več posadkami morda najbolj praktičen pristop uporaba časovnika, zlasti za trenerje, ki delajo sami. V tem primeru priporočamo najmanj eno minuto na vajo za mlajše in vsaj dve minuti na vajo za starejše ali bolj izkušene ekipe. Vzemite si čas (vsaj 30 sekund) med vsako ponovitvijo ali vajo, da omogočite športnikom, da se ponastavijo in osredotočijo na cilje za naslednjo vajo.



08

“Great communication begins
with connection.”

Oprah Winfrey


Co-funded by
the European Union

KOMUNIKACIJA, POVRATNE INFORMACIJE IN REFLEKSIJA

Komunikacija posadke

Ker ekipe sodelujejo pri izboljšanju svoje tehnike, se športniki pogosto znajdejo zunaj svojih con udobja, kar vodi do povečanih napetosti med člani posadke. Zato je bistveno, da sodelujejo v odprtem in spoštljivem dialogu, ponujajo konstruktivne povratne informacije in podpora drug drugemu.

Športniki bi morali posredovati povratne informacije o drugih članih ekipe na način, ki ne zveni kot osebni napad. Spodbujajte jih, naj uporabljajo izraze, kot je »Počutim se, kot da oseba X dela Y«, namesto da preprosto rečejo »Oseba X dela Y«.

Dejavnosti povezovanja ekip izven vode ter spodbujanje zdravega okolja in kulture usposabljanja bodo prav tako pomagale posadkam pri negovanju učinkovitih komunikacijskih slogov.

Komunikacija med trenerjem in posadko

Kar vidi trener in kar občutijo športniki, se velikokrat razlikuje. Zato je pomembno ustvariti okolje, v katerem se športniki dobro počutijo, ko odprto delijo svoje misli. Ključnega pomena je spodbujanje dialoga med trenerjem in ekipo, kjer lahko športniki izrazijo svoje zaznave in opažanja brez strahu pred obsojanjem. To vzdušje sodelovanja ne izboljša le učenja, ampak gradi tudi zaupanje znotraj ekipe.

Zunanji in notranji namigi

Zunanji znaki in metafore so lahko zelo koristni pri mnogih športnikih pri razlagi vaje ali fizičnega koncepta v zgodnjih fazah učenja. Zunanji namigi povezujejo športnikovo telo z nečim zunaj njega samega, kar je lahko dober način, da se izognemo "paralizi analize".

Ko postane ekipa bolj izkušena in se seznanila z vajami, je uporaba krajših notranjih namigov med izvajanjem vaje pogosto bolj praktična kot hiter opomnik, kam mora športnik usmeriti svojo pozornost.

Nasveti za komuniciranje o vajah

- Prepričajte se, da so cilji vaje vnaprej jasni
- Naj bodo navodila jasna in preprosta
- Ko analizirate področja za izboljšave, raje usmerjajte kot
- Bodite potrpežljivi
- Naj bodo kritike neobsojajoče
- Proslavljajte majhne zmage
- Pomagajte športnikom razviti miselnost rasti

Video

Video služi kot močno orodje za športnike za krepitev povezave med svojimi notranjimi občutki in gibalnimi vzorci, tako kot posameznik kot ekipa. V kombinaciji z učinkovitimi tehnikami treniranja in pozitivnimi odnosi med trenerjem in športnikom lahko pospeši razvoj močnega telesnega zavedanja in nadzora telesa.

Načeloma je treba videoposnetke vaj prikazati posadkam takoj po vsaki vaji, ko so fizični občutki še sveži v njihovih mislih. Vendar pa pri delu z velikim številom ekip to morda ni vedno izvedljivo, zaradi česar je treba po treningu opraviti videoanalizo.

Poleg tega, če je ekipa zelo izkušena in lahko ugotovi, kaj ni delovalo optimalno brez povratnih informacij videa (ali vmešavanja trenerja), bo morda raje ponovila vajo, ne da bi pregledala posnetek.

Ko med vadbo uporabljate videoposnetek, je koristno, da športnikom postavite vprašanja o njihovih izkušnjah med vadbo, čemur sledi, kaj vidijo v videu (namesto da športnikom samo poveste, kaj vidite).

Ta pristop spodbuja samorefleksijo in kritično razmišljanje, kar omogoča športnikom, da pripravijo lastne zaključke in vpogled. Če jih pritegnete na ta način, gojite globlje razumevanje, kako so njihovi notranji občutki povezani z zmogljivostjo, in spodbujate občutek lastništva nad njihovim napredkom in veslanjem.

VPRAŠANJA ZA PRED OGLEDOM VIDEA	VPRAŠANJA ZA PO OGLEDU VIDEA
Kako se je počutil X?	Je X videti, tako kot se je počutil med vajo? Kaj je videti enako ali drugače od tega, kako se je počutil X?
Si se počutil, kot da delaš Y?	Je videti, kot da delaš Y?
Kaj si opazil pri Z med veslanjem?	Kaj misliš, da povzroča Z?
Se je A počutil skladno z ostalimi?	Kaj opaziš pri sinhronizaciji A?
Kako misliš, da bo B videti v videu?	Ali B izgleda tako, kot si pričakoval? Kako misliš, da lahko naslednjič izboljšaš B?

Mlajši športniki brez jasne predstave o učinkovitem tehničnem modelu ali tisti, ki tega pristopa niso navajeni, bodo morda potrebovali dodatna navodila, da odgovorijo na ta vprašanja. Čeprav lahko ta metoda na začetku vzame več časa, na koncu spodbuja bolj neodvisne in samozavestne športnike in ekipe, ki lahko sprejemajo pametnejše in hitrejše odločitve tako med tekmovanjem kot na kopnem.

Medtem ko se video pogosto uporablja za poudarjanje področij, ki potrebujejo izboljšave, lahko ustvarite tudi video zbirko trenutkov za vsako ekipo, ki prikazujejo, kako učinkovito izvajajo določene vaje. To lahko služi kot dragoceno orodje za vizualizacijske vaje.

Nazadnje razmislite o shranjevanju vseh videoposnetkov na spletu, da bi lahko športniki pregledovali posnetke, ko jim ustreza.

OGREVANJE EKIP ZA K4

Za mnoge mlade športnike je tehnično delo lahko podobno kot "jesti zelenjavo" – nujno, a ne ravno privlačno. Vendar tega ne bi smeli dojemati kot kazen. Zato je pred začetkom tehničnih vaj ali veslanja koristno, da se trening začne s kratkim splošnim ogrevanjem, ki ne le pripravi telo, temveč tudi športnike spravi v pravo miselno in čustveno stanje, da lahko iz treninga, sebe in ekipe potegnejo največ.

Zgradite ekipni občutek

1

Začnite ogrevanje z zabavnimi igrami, ki spodbujajo športnike k sodelovanju in spodbudite prijateljsko tekmovanje.

Spravite športnike iz glave

2

Če pridejo športniki na trening po dolgem dnevu v šoli ali službi, so njihove misli verjetno zaposlene z izzivi dneva ali stresom jutrišnjega dne. Poleg tega, če trening poteka zgodaj zjutraj, morda še niso popolnoma budni. To niso optimalna stanja za takojšen začetek podrobnega tehničnega dela, najprej morajo športniki priti iz svojih glav v telo. Pri tam vam lahko pridejo prav vaje iz Vodnika za organizacijo športnih dni.

Za to so dobre fizične dejavnosti, ki imajo določeno stopnjo kompleksnosti in/ali novosti. Razmislite o vključitvi kratke igre v drug šport ali nov fizični izziv.

Usklajevanje izzivov

3

Dejavnosti, ki otežujejo koordinacijo, lahko pomagajo vzpostaviti dobro povezavo duha in telesa

Prebudite hitre reakcijske sposobnosti

4

Sposobnost hitrega odzivanja je bistvena za prilagodljivost čolnov za posadko. Igre, kot so glasbeno veslanje, igra z vesli ali vajo ramena-kolena-nos-potisk, so odlične za vključitev v ogrevanje

Dinamičen razteg

5

Naj bo raztezanje pred treningom dinamično. Statično raztezanje pred vadbo ne le, da naredi športnike počasne in okorne kot "zombije," ampak je v nekaterih primerih lahko celo škodljivo za njihovo izhodno moč. Dinamično raztezanje pa aktivira mišice, izboljša gibljivost in pripravi telo na optimalno delovanje.



VAJE NA KOPNEM

1. K4 Hoja po zadnjici



Navodila:

1. Posadke sedijo na tleh v svojem sedežnem vrstnem redu kot v čolnu z rokami za glavo in s stopali se dotikajo hrbta osebe pred njimi
2. Na znak enega od članov posadke "hodijo" naprej. Prizadevati si morajo potisniti hrbet osebe pred seboj naprej z nogo in sinhrono 'hoditi' z drsenjem zadnjice po tleh.

Bolj izkušeni športniki naj poskusijo imeti noge na tleh in jih brez dvigovanja potisniti naprej.

Za kaj je?

Tehnični del

- nadzor bokov, medenice in jedra
- rotacija naprej
- drža
- gibljivost kolka
- povezava rama-kolk

Sinhronizacija

- sinhronizacija premika spodnjega dela telesa in teže

Nasveti trenerja

- odpri prsa
- predstavljalj si, da te nekdo vleče za komolce nazaj
- poveži ramo z bokom
- očistite tla z zadnjico
- glej naravnost
- sedi visoko

Na kaj je treba biti pozoren?

- rotacija naprej prihaja iz kolka, ne iz zgornjega dela telesa
- noge naj ostanejo v enakem položaju kot v kajaku, ne da bi padle navzven
- Boki potiskajo noge naprej po tleh, namesto da bi jih dvigovali (dvigovanje enega kolena pogosto kaže na pomanjkanje nadzora nad medenico in/ali mobilnosti).
- slaba drža zaradi omejene gibljivosti (stegenske mišice, T-hrbtenica, rama, kolk) ali pomanjkanja podpore jedra

2. Kettlebell Throw Overs



To je naprednejša vaja. Športniki morajo biti dovolj močni in usklajeni, da z eno roko vržejo in ujamejo 4 kg Kettle Bell, preden se lotijo te vaje.

Navodila:

1. Posadke sedijo na tleh po svojem sedežnem vrstnem redu, s 4 kg kettlebellom na tleh v ravnini njihovega boka
2. Na znak enega od članov posadke "vržejo" kettlebell z ene strani na drugo, hkrati pa drsijo z bokom in nogo naprej. Roke naj bodo čim bolj vzravnane in zaustavite KB v liniji z bokom. Zagon iz KB je treba uporabiti za pomoč pri drsenju kolka naprej po tleh naprej.
3. Posadka še naprej sinhrono 'hodi' naprej, medtem ko KB-je meče z ene strani na drugo.

Za kaj je?

Tehnični del

- rotacija naprej
- nadzor in uporaba inercije med premikanjem
- nadzor bokov, medenice in jedra
- stabilnost ramen
- absorpcija sile
- drža

Sinhronizacija

- sinhronizacija premika spodnjega dela telesa in teže

Nasveti trenerja

- naj bodo roke široko
- uporabite inercijo KB, da se premaknete naprej
- ustavite KB na boku/ne pustite KB za seboj

Na kaj je treba biti pozoren?

- športniki ustavijo KB in ne pustijo, da še naprej potuje za telesom
- ramena in roke ostanejo stabilne in močne, roke pa mehke
- jedro ostane močno in stabilno proti silam KB (se ne upogiba v eni ali več ravninah)
- športnik uporablja inercijo KB, da pomaga premakniti kolk naprej

3. Rotacije z elastiko



Navodila:

1. Posadke sedijo na tleh v svojem sedežnem vrstnem redu
2. V rokah ima konca elastik, ki si ju deli z osebo pred sabo in konca elastik, ki si jih deli z osebo za sabo, na obeh straneh.
3. Sedeti morajo dovolj daleč drug od drugega, da ohranijo napetost v vseh elastikah
4. Na znak sprednjega člana posadke se začnejo počasi vrteti, pri čemer držijo roke ravne in dlani nizko ter ohranjajo enakomerno napetost v elastiki. Celotna posadka naj skupaj glasno šteje med rotiranjem.
5. Ko se posadka lahko rotira s konstantno in enakomerno napetostjo v elastiki, naj poveča tempo rotiranja.

Za kaj je?

Sinhronizacija

- povezana rotacija
- usklajena dolžina in hitrost zaveslaja "v vodi"
- dihanje

Nasveti trenerja

- držite roke nizko
- naj bodo elastike napete
- odpri prsa
- rotirajte naprej
- dihajte skupaj
- glej naprej

Na kaj je treba biti pozoren?

- elastike naj ostanejo napete, če poskakujejo gor in dol, izgubljajo napetost zaradi pomanjkanja sinhronizacije
- roke ostanejo poravnane z rameni in povezane z rotacijo bokov
- športniki naj dihajjo skupaj

4a. Stabiliziranje zgornje roke - statično



Navodila:

1. Ekipa se razporedi v pare
2. Športnik spredaj sedi na tleh v kajakaškem položaju in drži elastiko v zgornji roki med fazo vboda zaveslaja.
3. Njihov partner stoji za njimi in drži drugi konec elastike ter dovolj močno potegne nazaj, da prepreči premikanje partnerjeve zgornje roke naprej.
4. Sedeči športnik drži položaj 15"-1 min (odvisno od moči športnika)
5. Ponovite 3 serije na obeh straneh, z vsemi športniki.

Za kaj je?

- izometrična vaja za izboljšanje moči in stabilizacijo ramen
- stabilna zgornja roka pri obremenitvi
- povezava med jedrom in zgornjo roko

Nasveti trenerja

- držite ramo mirno
- ohranite položaj vboda pri zaveslaju
- glej naprej
- odpri prsni koš

Na kaj je treba biti pozoren?

- športnik naj ohranja močan položaj vboda zaveslaja z zgornjo roko in ramo (komolec se ne premika navzgor ali naprej)
- zgornja roka naj je podprta iz jedra
- prsni koš naj ostane odprt

4b. Stabiliziranje zgornje roke - dinamično



Navodila:

1. Ekipa se razporedi v pare
2. Športnik spredaj sedi na tleh v kajakaškem položaju in drži elastiko v zgornji roki med fazo vboda zaveslaja.
3. Njegov partner stoji za njimi in drži drugi konec elastike, kar ustvarja nekaj napetosti v elastiki
4. Sedeči športnik se rotira naprej, zgornjo roko skupaj z bokom premika naprej
5. Tudi stoječi športnik se lahko rotira, pri čemer je treba paziti, da ohrani dovolj napetosti v elastiki, tako da lahko sedeči športnik rotira ves čas gibanja naprej
6. Ponovite 3 serije po 10 ponovitev na obeh straneh, z obema športnikoma.

Za kaj je?

- moč in stabilnost ramen
- stabilna zgornja roka pri obremenitvi
- povezava med jedrom in zgornjo roko
- rotacija naprej

Nasveti trenerja

- zaklenite ramo
- držite zgornjo roko visoko
- premaknite ramo in boke skupaj

Na kaj je treba biti pozoren?

- športnik naj zaklene ramo na trup, ko se rotira naprej (ne "potisne" zgornje roke)
- komolec ohranja začetni kot s prsmi (se ne približuje)
- gibi bokov, ramen in rok ostanejo povezani
- zgornje roke športnik ne potisne navzdol

5. Zakleni veslo



Navodila:

1. Ekipa se razporedi v pare.
2. En športnik sedi na tleh, kot bi sedel v kajaku in drži kratko palico v položaju vboda.
3. Drugi športnik sedi ob strani pred njim in spodnji konec palice drži rahlo v zraku tik nad tlemi.
4. Prvi športnik se opre na palico, kot da bi zaveslal, le da ne povleče palice nazaj (veslo "zaklene"). Na ta način premakne naprej nasprotno nogo in boke.
5. Ponovite 2-3 serije po 10 ponovitev na obeh straneh z obema športnikoma.

Za kaj je?

- zaklep vesla na vodi
- premikanje naprej mimo vesla
- rotacija naprej
- povezava z jedrom

Nasveti trenerja

- nasloni se na palico
- držite palico na mestu

Na kaj je treba biti pozoren?

- če prvi športnik povleče svojega partnerja po tleh (ali mora partner držati palico z vso močjo), vleče nazaj, namesto da zaklene veslo in se premakne naprej mimo njega
- če zgornjo roko potisne naprej, ni povezave med roko, ramo, jedrom in bokom

6. Rotacija s teniško žogico



Navodila:

1. Posamezniki stojijo v kvadratu, obrnjeni drug proti drugemu.
2. Rahlo upognjen v bokih drži vsak član ekipe v desni roki teniško žogico
3. Pridejo v zasukan položaj na desni (pustijo, da se desno koleno upogne, kolk pa pride naprej)
4. Na znak prvega člana ekipe se vrtijo in nežno vržejo teniško žogico navzgor ter jo ujamejo z levo roko, ko pridejo v zasukan položaj na levi.
5. Ta vzorec ponavljajo, pri čemer ohranjajo lovljenje in rotacijo sinhronizirano.

Za kaj je?

- usklajevanje rotacije z gibi rok
- sproščene roke z močnim jedrom
- sposobnost hkratnega spreminjanja napetosti v različnih delih telesa
- hitro, reaktivno lovljenje
- sinhronizacija lovljenja in rotacije

Nasveti trenerja

- držite ramo in kolk skupaj
- naj bodo roke mehke

Na kaj je treba biti pozoren?

- pretirana napetost celega telesa, ki preprečuje čisto lovljenje
- pomanjkanje povezave med rameni in boki

7. Počasi v vodi, hitro v zraku



Navodila:

1. Ekipa sedi na blazinah za ravnotežje v istem vrstnem redu, kot bi sedeli v čolnu. Vsak drži svojo kratko palico
2. Sledijo zaveslaju prvega. Zelo počasi imitirajo del zaveslaja v vodi, medtem ko poskusijo v fazo prenosa zaveslaja po zraku opraviti čim hitreje.
3. Ta vzorec se ponavlja.
4. Ko je posadka dobro sinhronizirana, se lahko tempo poveča - faza v vodi še vedno ostane daljša in počasnejša od zračne.

Za kaj je?

Tehnični

- disociacija roke in lopatice od jedra - nadzor faze zraka
- hitri gibi rok
- diferenciacija hitrosti gibanja roke
- nadzor jedra
- stabilnost

Sinhronizacija

- gibanje vesla v fazi vode in fazi zraka
- rotacija

Nasveti trenerja

- zamrzni telo - sprosti rame (v zraku)
- lahke roke v zraku
- premaknite kolk in ramo skupaj
- potopite se v blazino za ravnotežje
- predstavljajte si, da so vaše palice povezane

Na kaj je treba biti pozoren?

- ali hitro premikanje rok po zraku vrže športnika iz ravnotežje? Če ga, ni ločil rok in ramen od jedra)
- ali jedro, trup in spodnji hrbet ostanejo stabilni in mirni med zračno fazo (ali pa se športnik 'odvije' rotacijo)
- je pretirana napetost v bokih in medenici tista, ki preprečuje dobro stabilnost?

8. Veslanje na vadbeni žogi



Navodila:

1. Ekipe se postavijo v vrsto, vsak na vadbeno žogo s svojim veslom
2. Vsak se postavi v klečeč položaj na žogo in drži svoje veslo.
3. Ko so vsi stabilni, veslajo skupaj po zraku in sledijo prvemu v vrsti.

Manj izkušenim športnikom se bo morda zdelo preveč zahtevno skupaj veslati na žogah. V tem primeru lahko vadijo, kako stopiti na vadbeno žogo in priti v klečeč položaj.

Za kaj je?

- stabilnost
- nadzorovanje ravnotežja z nogami
- timsko delo
- komunikacija
- sinhronizacija veslanja

Nasveti trenerja

- primite žogo z nogami
- sprostite ramena

Na kaj je treba biti pozoren?

- preveč napet zgornji del telesa
- 'lene' noge

9. Sklece v kvadratu



Navodila:

1. Skupina oblikuje kvadrat na tleh
2. Eden za drugim položijo noge na hrbet osebe za njimi
3. Na ukaz vodje izvajajo sklece

Za kaj je?

- moč zgornjega dela telesa in jedra
- komunikacija ekipe

Nasveti trenerja

- vključi jedro
- porini tla stran od sebe
- raven trebuh

Na kaj je treba biti pozoren?

- naj bo jedro vključeno/brez bananastih hrbtov
- močan zgornji del hrbta (brez sesedanja v lopaticah)



VAJE NA VODI

1. Rotacija - nizko



Navodila:

1. Vsak član ekipe drži veslo pred seboj, tik nad čolnom
2. Začnejo s skupno rotacijo
3. Ko se vrtijo, poskušajo premakniti čoln naprej tako, da z nogami pritiskajo na oporo za noge naprej in uporabljajo inercijo telesa
4. Ko ima posadka nadzor nad počasnim tempom rotacije, ga postopoma viša

Za kaj je?

- sinhroniziran premik teže in čas premikanja nog
- rotacija naprej
- potiskanje čolna naprej s stopali in nogami
- stabilnost
- upravljanje čolna z spodnjim delom telesa
- povezava rama-kolk-stopala

Nasveti trenerja

- potisnite čoln naprej z nogami
- držite ramo in kolk povezana (ne zarotirajte se preveč)
- zaključite rotacijo tako, da čoln premaknete naprej z nogami, še posebej s pritiskom stopal na oporo za noge

Na kaj je treba biti pozoren?

- ali so boki vključeni v rotacijo ali se športniki vrtijo iz pasu
- ali se športniki prekomerno vrtijo z zgornjim delom telesa (zamah nazaj, za linijo telesa)
- ali posadka premakne čoln naprej z vzorcem rotacije naprej
- ali lahko športniki nadzorujejo ravnotežje čolna (držijo pri miru) s spodnjim delom telesa
- ali športniki potisnejo oporo za noge naprej ali nogo nazaj

2. Rotacija - visoko



Navodila:

1. Ekipa drži vesla z ravnimi rokami, popolnoma iztegnjenimi nad glavo
2. Začnejo se rotirati skupaj
3. Ko se vrtijo, skušajo z inercijo nog in telesa potisniti čoln naprej
4. Ko ima posadka nadzor nad počasnim tempom rotacije, ga postopoma viša
5. Napredne ekipe lahko naključno zamenjajo tempo

Za kaj je?

- sinhroniziran premik teže in čas premika nog
- ravnotežje
- nadzor čolna s spodnjim delom telesa in jedrom
- rotacija naprej
- potiskanje čolna naprej s stopali in nogami (za MK4 in napredne K4)
- povezava rama-kolk
- drža

Nasveti trenerja

- uporabite oporo za noge, da držite čoln
- zaključite rotacijo tako, da čoln premaknete naprej z nogami, še posebej s pritiskom stopal na oporo za noge
- ostanite sproščeni
- držite rotacijo pred seboj
- povežite kolk in ramo

Na kaj je treba biti pozoren?

- ali športniki svojo težo predstavljajo skupaj
- ali nadzorujejo ravnotežje čolna s spodnjim delom telesa
- ali lahko ostanejo dovolj sproščeni z boki in medenico
- ali so boki vključeni v rotacijo ali se športniki vrtijo iz pasu
- ali lahko športniki sedijo pokonci in odprejo prsni koš
- ali posadka premakne čoln naprej z vzorcem rotacije naprej

3. Čakanje pred vbodom - statično



Navodila:

1. Ekipa počasi premika čoln
2. Ko dosežejo počasen do srednji tempo, začnejo z vajo.
3. Pred 4. zaveslajem vsi ustavijo veslo v zraku tik nad vodo. Ta položaj držijo tako dolgo, kot bi tajal zaveslaj
4. Nadaljujejo ta vzorec in zopet začnejo na strani, na kateri so ustavili veslo, glasno štejejo z vzorcem in ritmom: 1-2-3-pavza, 1-2-3-pavza itd.

Ekipam za manj izkušnjami bo morda koristil premor po 5. udarcu namesto po 3. udarcu.

Za kaj je?

- priprava oblike/okvirja
- sinhronizirano, čisti ulov
- nadzor čolna med zračno fazo
- sposobnost zamrznitve vrtenja v zraku
- občutek drsenja čolna
- ujemanje z roko (ne gibanje celega telesa)

Nasveti trenerja

- zamrznitev vrtenja
- počakajte tik nad vodo
- dihaj/štej skupaj
- naj čoln drsi (med čakanjem v zraku)

Na kaj je treba biti pozoren?

- posadka pusti jadrnici drsenje na pavzi
- ulov je dobro sinhroniziran
- kot gredi v zračni pavzi ni preveč raven ali preveč navpičen (razen če je bilo to posebno navodilo)
- rezilo čisto vstopi v vodo
- športniki počakajo, da se rezilo napolni z vodo (blokada rezila), preden se zavrtijo
- športniki zamrznejo rotacijo (ne odvijajo) med zračno fazo

4. Čakanje pred vbodom + dotik na drugi strani



Navodila:

1. Ekipa počasi premika čoln
2. Prvi v čolnu začne šteti zaveslaje in na 4. zaveslaj se ustavijo v položaju vboda. Nato se z konico vesla dotaknejo površine vode najprej na strani čolna, kjer bi se zgodil zaveslaj, nato pa še na drugi strani čolna.
3. Veslo vrnejo na stran, kjer bi morali zaveslati in nadaljujejo vajo v tem vzorcu.
4. Štetje in ritem izgledata tako: 1-2-3-dotik-dotik, 1-2-3-dotik-dotik

Za kaj je?

- ravnotežje in stabilnost
- nadzor čolna s spodnjim delom telesa
- disociacija roke
- sinhronizacija rotacije naprej
- sinhronizacija premika teže

Nasveti trenerja

- zamrzni telo
- lahke roke
- dihajte/štejte skupaj
- naj čoln drsi

Na kaj je treba biti pozoren?

- športniki naj ostanejo zarotirani, ko vrnejo veslo nazaj z druge strani čolna strani čolna
- boki in teža se z rotacijo premikajo naprej
- športniki lahko nadzorujejo čoln v zasukanem položaju, medtem ko veslo premikajo čez čoln (ne samo sedeti in premikati rok)

5a. Enostransko veslanje - izmenično



Navodila:

1. Vajo se prične v počasnem veslanju.
2. Kajakaša na 1. in na 3. sedežu veslata skupaj na levi strani, medtem ko kajakaša na 2. in na 4. sedežu veslata na desni strani.
3. Vsi izvajajo enostranske zaveslaje, pri čemer veslo po zaključku zaveslaja vrnejo na isto stran. Lopata vesla, se med vračanjem ne sme dotakniti vode na isti strani.
4. Bolj izkušene ekipe zamenjajo strani po 4 zaveslajih, pri čemer ohranjajo enakomerno frekvenco zaveslaja. Manj izkušene ekipe zamenjajo strani na vsakih 8 zaveslajev.
5. Ta vzorec menjanja ponavljajte ves čas trajanja vaje.

Za kaj je?

- vzpostavitev povezave med zamenjanimi sedeži
- iskanje občutka za morebitna neravnovesja zaveslajev na vsaki strani
- ujeti silo v veslo in oporo za noge
- stabilnost
- sinhroniziran premik teže
- rotacija naprej
- timing gibanja nog in bokov

Nasveti trenerja

- vbodite veslo skupaj
- ohranite umirjen ritem
- dolga faza zaveslaja v vodi
- hiter povratek
- držite veslo izven vode (pri vrnitvi)
- zamenjajte skupaj
- dvignite (se) z vesla

Na kaj je treba biti pozoren?

- posadka istočasno uporabi moč na veslu in opori za noge
- dolgo in enakomerno zaveslajo vsi člani ekipe
- veslo se ob vrnitvi drži izven vode
- zgornja roka se med zaveslajem ne spusti pretirano navzdol
- posadka se med zaveslajem skupaj rotira naprej
- noga in kolk se premikata dovolj počasi, da podpirata zaveslaj

5b. Enostransko - skupaj



Navodila:

1. Vajo pričnejo v srednje hitrem veslanju
2. Ko se čoln pridobi enakomerno hitrost, vsi sledijo prvemu v čolnu in veslajo na isti strani za 4 ali 8 zaveslajev, pri čemer se vrnejo z veslom nazaj po strani zaveslaja (4 zaveslaji za manj izkušene, 8 zaveslajev za bolj izkušene)
3. Nato zamenjajo stran zaveslaja in naredijo 4 ali 8 zaveslajev na drugi strani
4. Vzorec se ohranja ves čas vaje in ohranjajo enakomeren ritem veslanja

Za kaj je?

Vja ima enak namen, kot vaja 4a Enostransko veslanje - izmenično, vendar je zahtevnejša zaradi večjega ravnotežnega izziva.

Manjša stabilnost zahteva, da posadka ohrani nadzor nad čolnom z nogami in spodnjim delom telesa.

Nasveti trenerja

- Vbodite skupaj
- ohranite umirjen ritem
- dolga faza zaveslaja v vodi
- hiter povratek
- držite rezilo zunaj vode (pri vrnitvi)
- rotirajte se naprej
- drži čoln z nogami

Na kaj je treba biti pozoren?

Bodite pozorni na vse točke vaje 4a. Bolj očitna bodo neskladja med člani ekipe.

6a. Sukanje - izmenično



Navodila:

1. Vaja se prične v srednje hitrem tempu veslanja
2. Prve 4 zaveslaje naredijo skupaj, nato sedeža 1 in 3 veslata naprej še 4 zaveslaje, medtem ko se sedeža 2 in 4 rotirata z vesli v zraku po zraku v enakem ritmu, kot tista, ki veslata. Veslo držita malce pod višino ramen. Pari se zamenjajo na vsak 4. zaveslaj.
3. Manj izkušenim predlagamo menjavo na 8 namesto na 4 zaveslaje.
4. Ta vzorec se ponavlja ves čas vaje.

Različica: med vsako menjavo lahko ekipe, ki imajo probleme z ravnotežjem odvesla normalnih 4 ali 8 zaveslajev.

Za kaj je?

- uskladitev uporabe moči različnimi člani ekipe.
- timinigi premika nog
- sinhronizacija premika teže
- rotacija naprej
- nadzor spodnjega dela čolna
- razvijanje občutka za to, kako drugi člani posadke uporabljajo moč in kako se čoln odziva

Nasveti trenerja

- skupaj začutite rotacijo
- rotirajte naprej
- ohranite umirjen ritem
- povežite kolk in ramo
- uskladite čas vboda
- občutite oporo za noge

Na kaj je treba biti pozoren?

- vsi člani posadke se rotirajo z enako hitrostjo, ne glede na to, ali veslajo ali ne (ne pospešujte pri vrtenju v zraku)
- dolžina zaveslaja in porazdelitev moči sta usklajeni med člani
- moč se uporabi na začetku zaveslaja
- ujemanje rotacije in premika teže
- ljudje, ki rotirajo v zraku se ne vrtijo preveč le v pasu
- ljudje, ki rotirajo v zraku uporabljajo spodnji del telesa za stabilnost

6b. Sukanje - usklajeno



Navodila:

1. Vaja se prične z zmernim tempom premikanja.
2. Na znak prvega v čolnu začnejo vsi skupaj šteti zaveslaje.
3. Po 3. zaveslaju se cela ekipa simultano zarotira v zraku namesto 2 zaveslajev, s poudarkom na močni rotaciji bokov.
4. Ponovno začnejo z veslanje na strani, kjer se 2. rotacija zaključí.
5. Vzorec ritma: 1-2-3-rotacija-rotacija, 1-2-3-rotacija-rotacija in ponavlja se celotno skozi celotno vajo.

Za kaj je?

- nadzor spodnjega dela čolna
- sinhroniziran premik in rotacija teže
- sinhroniziran vbod zaveslaja
- rotacija naprej
- povezava med bokom in ramo

Nasveti trenerja

- potisnite čoln naprej z nogami (med rotacijo v zraku)
- rotirajte naprej
- povežite ramo in boke
- ohranite umirjen ritem

Na kaj je treba biti pozoren?

- rotacija prihaja iz spodnjega dela telesa, začeni od opore za noge
- športniki naj ne rotirajo preveč iz pasu ali le z rokami
- rama med zamahom ostane povezana z boki
- rotacija je naprej (ne nazaj)

7. PEEP: močno, lahkotno, lahkotno, močno



PEEP (Power, Easy, Easy, Power) je kompleksna vaja, pri kateri bodo ekipe potrebovale več časa, da se pokažejo vidne izboljšave.

Navodila:

1. Na znak iz prvega sedeža posadka izvede močan zaveslaj, pri čemer na začetku zaveslaja uporabi največjo silo na veslo in oporo za noge, nato pa pusti čolnu drseti.
2. Sledita dva lahka (mehka in sproščena) zaveslaja.
3. Četrty zaveslaj je spet močan zaveslaj, po katerem se posadka vrne v začetni položaj na isti strani, medtem ko veslo vodi nazaj po zraku – pustijo čolnu drseti in čakajo z veslom tik nad vodno gladino. Posadka naj si prizadeva, da bo to najmočnejši zaveslaj v celotnem ciklu.
4. Pri petem zaveslaju se vzorec začne znova na strani, kjer čakajo z veslom.
5. Ritem izgleda tako: Močan (1,2), Lahek (3), Lahek (4), Močan (1,2), povratek in čakanje (3,4), ali če štejemo na glas: Močan, 2, Lahek, Lahek, Močan, 2, 3, 4.
6. Ta zaporedje se ponavlja skozi celotno vajo.

Za kaj je?

- skupinska moč
- sinhroniziran timing uporabe sile
- nadzor nad lastno silo
- sposobnost spreminjanja ravni zaklenjenosti telesa in moči
- nadzor nad glisiranjem čolna

Nasveti trenerja

- pustite naj čoln drsi (po močnih zaveslajih)
- ohranite trdno držo (pri močnih zaveslajih)
- zaklenite veslo
- zmehčajte lahkotne udarce

Na kaj je treba biti pozoren?

- posadka naj ne zakoplje čolna pretirano navzdol pri močnih zaveslajih (z veslanjem navzdol in nazaj)
- pri močnih zaveslajih je pomemben čist vbod, dobro zaklepanje vesla in trdnost telesa
- športniki se ne zlomijo v jedru pri močnih udarcih (vbodejo naj z rokami, ne s telesom)
- premik teže je sinhroniziran in nadzorovan tudi pri povratku skozi zrak
- veslo ostane med povratkom v zraku

8. Piramida stopnjevanja frekvence zaveslaja



Photo: © Metka Volk Štefčić

Navodila:

1. Vaja se prične v mirujočem čolnu.
2. Začnejo veslati z nizko frekvenco zaveslaja, vsakih 10 zaveslajev frekvenco dvignejo, in sicer v 5 stopnjah, vse do najvišje frekvence, ki je prilagojena izkušnjam in spretnostim ekipe.
3. Ko dosežejo najvišjo frekvenco zaveslajev, se prične spuščanje po "piramidi," kjer frekvenco postopoma zmanjšujejo v 4 stopnjah po 10 zaveslajev.
4. Primer blokov hitrosti zaveslaja: 50-70-90-110-130-110-90-70-50 SPM

Tempo lahko nadzirate bodisi s posameznimi sedeži bodisi s pomočjo trenerja. Če tempo vodi posadka, začnite s športnikom na sprednjem sedežu, ki glasno šteje udarce. Kasneje lahko prevzamejo vodenje tudi drugi sedeži, kar omogoča večjo dinamiko in vključenost vseh članov ekipe.

Različica vaje: Namesto postopnega povečevanja in zmanjševanja tempa v obliki piramide lahko posadka izvaja vajo s prehajanjem med bloki po 10 udarcev v naključnem hitrem ali počasnem tempu.

Za kaj je?

- prilagodljivost
- tehnični nadzor pri različnih stopnjah frekvence
- sposobnost menjanja moči zaveslaja
- sposobnost menjanja frekvenc
- sposobnost sledenja spremembam SR
- sposobnost hitrega iskanja pravilne dolžine udarca pri različnih frekvencah

Nasveti trenerja

- Če ne štejeate udarcev bodite tiho
- pred začetkom je mogoče športnike opomniti, da gredo gor in dol kot po stopnicah, ne po strani trikotnika

Na kaj je treba biti pozoren?

- ali imajo določeni športniki več težav pri sledenju spremembam tempa kot drugi
- ali športniki najdejo pravilno dolžino zaveslaja za določeno frekvenco (krajšanje na poti navzgor in daljše na poti navzdol)
- ali se športniki dvigajo in spuščajo v jasnih stopnjah tempa

9. Slepo veslanje



Navodila:

1. Med veslanjem z enakomernim tempom športnika na 2. in 4. sedežu zaprejo oči in veslata skupaj z drugima. Osredotočena sta na zaznavanje ritma skozi občutek in zvok.
2. Po osmih udarcih se vloge zmenjajo in športnika s sedežov 1 in 3 pa zapreta oči.
3. Ta izmenični vzorec se nadaljuje.
4. Ko se športniki počutijo samozavestne, lahko celotna posadka poskuša hkrati zapreti oči za vsaj 8 udarcev.

Za kaj je?

- nadzor čolna
- povečana čutna zavest – sposobnost "občutiti" druge v čolnu
- propriocepcija
- zmanjšati odvisnost ravnotežja od vida

Nasveti trenerja

- Med vajo bodite tiho
- Pred začetkom opomnite ekipo, naj posluša zaveslaj (v vodi), drug drugega in čoln

Na kaj je treba biti pozoren?

- ali določeni športniki izgubijo več nadzora nad ravnotežjem, ko imajo zaprte oči
- ali lahko posadka vzdržuje ritem z zaprtimi očmi
- ali se sinhronizacija posadke izboljša, poslabša ali ostane enaka, ko imajo vsi zaprte oči

10. Gondola/SUK (Stand Up Kayak)



Navodila:

1. Posadka začne počasi premikati čoln
2. Sprva udeleženci izmenično poskušajo vstati v čolnu. Sedeči, se morajo osredotočiti na stabilizacijo čolna, medtem ko nadaljujejo z veslanjem. Stoječi poskuša veslati v slogu gondole.
3. Ko vsi vstanejo posamično, lahko vstaneta dva v paru in veslata stoje.
4. Končni cilj je, da lahko skupina napreduje do stopnje, ko vstanejo vsi na enkrat.

Dodatni izziv: Dva člana ekipe sedita vzvratno in veslata v enakem ritmu z ostalima dvema

Za kaj je?

- krepitev zaupanja
- ravnotežje
- komunikacija

Nasveti trenerja

- Med vajo bodite tiho (in pripravljeni pomagati pri vseh potrebnih reševanjih)

Na kaj je treba biti pozoren?

- padejo v paniko, ko nekdo vstane ali lahko ostanejo sproščeni (napetost ubija ravnotežje)
- ali lahko drug drugemu zaupajo
- kako dobro ekipa komunicira

EKIPA KC4U

Kayak Crews 4 Youth je mednarodna skupna pobuda, ki jo razvijajo in vodijo trenerji in športniki Kajak kluba Zlatorog in Circolo Nautico Oristano. Naša predana ekipa ima bogate izkušnje pri razvijanju talentov in ustvarjanju programov za vsakogar, od začetnikov, pri prvih zaveslajih, do izkušenih olimpijcev.

 [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)



Kajak Klub Zlatorog – SLO

KKZ, ki se nahaja v vasi Most na Soči, je eden najnovejših slovenskih kajakaških klubov. Z dvema trenerjema reprezentanc in športniki vseh ravni klub izziva status quo s svojimi inovativnimi novimi programi. KKZ Paddle PWR-Girl PWR, ki se zavzema za opolnomočenje več deklet s športom, je bila leta 2022 nagrajena z nagrado EU #BeEqual za enakost spolov v športu.



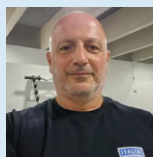
Circolo Nautico Oristano – ITA

CNO, ustanovljen leta 1970, ima dolgo tradicijo treniranja kajakašev, kanuistov in drugih vodnih športnikov vseh ravni. CNO, ki se nahaja v Cabrasu na otoku Sardinija, je sestavni del lokalne skupnosti in dom treh trenerjev italijanske reprezentance ter številnih izjemnih športnikov.



Melanie Schembri Waite

Vodja projekta, trenerka in koordinatorka izobrazbe



Gianmarco Patta

Italijanski koordinator in trener



Jakob Stojanović

Slovenski koordinator in trener



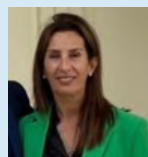
Angelo Casu

Trener



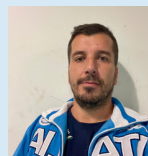
Stefano Loddo

Trener



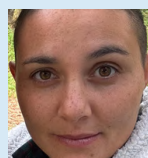
Cecilia Tola

Trenerka



Andrea Lilliu

Trener



Valeria Saba

Trenerka

Kontaktirajte nas

Elektronska pošta

kayakcrews.eu@gmail.com

Spletna stran

kayakcrews.eu

Instagram

[@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)

YouTube*

[@KayakCrews4Youth](https://www.youtube.com/KayakCrews4Youth)

* Če naletite na nedelujočo povezavo, obiščite naš YouTube kanal, kjer boste našli ustrezen videoposnetek.





Co-funded by
the European Union

