

45 fundamentale kajakfærdigheder

1. **Effektiv fremadroning:** Kraft, præcision, udholdenhed, acceleration og effektivitet.
Kropsrotation og en detaljeret erfaring og føling med rotagets faser: Isætning, kraftfase, afslutning og luftfase, benarbejdet. Følingen med pagajbladet for at opnå et effektivt greb i vandet.
2. **Forståelse af fundamentet for effektivitet:** Kropsholdning, Kontakt med kajakken og vandet, Kraftoverførsel, Føling og Fleksibilitet.
3. **Kant og balance:** En stærk fornemmelse af kajakkens stabilitet og reaktion på kantning – med og uden last og med og uden vand i cockpittet.
4. **Styretag og manøvrering:** Præcist og hurtigt – derhen hvor du vil. Forlæns, baglæns, sidelæns og på skrå, også i vind og bølger.
5. **Rul:** På det niveau du har brug for – som teknisk udfordring, som en disciplin i at mestre de traditionelle grønlandske rul, eller som en ultimativ, effektiv selvredning der virker - når det gælder.
6. **Turplanlægning:** Fra idé til realisering af korte og lange kajakture, med inddragelse af kortmateriale, viden om dine egne evner og området du skal færdes i.
7. **Turledelse:** Overblik og omsorg for gruppen. Opmærksomhed på omgivelserne, forbyggelse af uheld og håndtering af uforudsete hændelser.
8. **Bølgesurf:** Evnen til at kunne fange og surfe bølger ved stranden og på downwind ture.
9. **Nødsignaler og tracking:** En opsætning der gør at du kan tilkalde hjælp og dele din aktuelle position / dit track med andre undervejs på en tur.
10. **Selvredninger:** Teknik, rutine, tempo og overblik til at redde dig selv op i kajakken i alle de vandforhold du ror i.
11. **Klippekyster og vanskelige landinger:** Oplevelsen af klippekyster, grotter, og evnen til at håndtere udfordrende landinger.
12. **Makkerredninger:** Evnen til at bevare overblikket, redde andre – og blive reddet efter en kæntring – i alle de forhold du er på tur i.
13. **Koldtvandstræning og vinterbadning:** Erfaringen med koldt vand og tilvænning både fysisk og mentalt til at håndtere det.
14. **Vinterroning:** Udstyr, erfaring og rutinen med rutevalg, komfort og risikohåndtering i den kolde årstid.
15. **Feedback gennem videoanalyse:** At du kan give dig selv feedback gennem video, for at analysere din teknik og få feedback på dine præstationer.
16. **Forskellige pagajer:** Euro, Grønlands- og Wingpagajer og erfaringen med at variere skivning og længde.

45 fundamentale kajakfærdigheder

- 17.**Erfaring med forskellige kajakker:** Forståelse og erfaring med forskellige kajakdesigns og forskellige kajaktypers styrker og svagheder. Det kan både være havkajakker, surfski, tur/kapkajakker, kano, surfkajak, polo og whitewater - og når du har adgang til en kajak der virkelig hjælper dig til at nå dine mål og som du trives godt og udvikle dig i.
- 18.**Flerdagesture:** Ud på eventyr i flere dage, over længere distancer hvor du finder rytme i at være på tur og fordybe dig i kajaklivet langs kysten og de store oplevelser det giver.
- 19.**Mikroeventyr:** Den korte udflugt der rummer mange udfordringer i et kompakt format. Her kan du træne overnatning i det fri: Telte, sheltere og under åben himmel - og træne at pakke din kajak med det essentielle grej der skal til for at holde dig komfortabel.
- 20.**Navigation:** Kort, kompas, GPS og forståelsen af sømærker og navigation til lands og til vands – at kunne opmåle kompaskurs, bestemme positioner og måle og vurdere afstande. Har du et GPS-ur – og kan du bruge de funktioner det har?
- 21.**Fysisk Styrke:** Når du træner dig selv fysisk stærk til det niveau du stræber efter at ro kajak på. I vind, bølger og på længere kajakture, er fysisk styrke med til at give dig overskud og forebygge skader.
- 22.**Regulering af spænding og mental ro:** Erfaring med at håndtere situationer på vandet hvor du mærker det ”kribler” af spænding eller bliver stressende, og evnen til at regulere dig selv og skabe mental ro – for eksempel gennem åndedrætsfokus.
- 23.**Udholdenhed, stamina og aerob kapacitet:** At du kan ro længere distancer med fysisk overskud, og kan knokle på – også når det bliver tungt og krævende at ro i modvind.
- 24.**Højintensiv / Tempofyldt kajakroning:** Når kajakroning giver sved på panden. Erfaringen med at træne med høj intensitet efter intervalprogrammer og evnen til at ro igennem med høj intensitet og lave temposkift/intense ryk i højt tempo.
- 25.**Mobilitet og koordination:** Når du kan bevæge dig smidigt og har en god balancen på land og på vandet – så du sidder roligt i bølger, og bevæger dig smidigt i bølger.
- 26.**Forståelse af biomekanik:** Når du forstår detaljerne i de fysiske bevægelser vi laver i kajakken – særligt relevant i fremadroning.
- 27.**Træning i alle vejrforhold:** At du kan ro i sol, regn, hagl, snevejr, tåge, sol – og alt der imellem, og holde dig varm, tør og mæt også når vejret er omskifteligt og udfordrende.
- 28.**Kommunikation:** Signaler i gruppen og til omgivelserne – aktiv brug af håndtegn, pagajsignaler, din mobiltelefon, og VHF radioer / walkie talkies på vandet.
- 29.**Reparation og tilpasning af kajakker:** Udskiftning af dele der bliver slidt, samt små og store reparationer på kajakkerne du bruger. Tilpasning og forbedringer af din kajak så den virker optimalt for dig.
- 30.**Tryghed i og under vand:** Glæden ved at dykke, svømme og lege i vandet - det kan både øves med kajak og uden kajak.

45 fundamentale kajakfærdigheder

- 31.**Vejrudsigter:** Læsning af vejr- og bølgeprognoser i stor og lille skala, med data fra flere forskellige vejrprognoser — suppleret med det du ser på himlen: Skyernes former og udvikling.
- 32.**Tidevand og strøm:** Håndtering af strømmende vand – alt fra at planlægge turen efter tidevandstabeller, til at læse vandet og håndtere din kajak hen over eddylines, korte og lange kryds i strømmende vand.
- 33.**Kryds:** Korte og lange kryds over åbent vand hvor du måske ikke har landkending hele tiden, og skal holde dig selv i gang i længere tid uden landinger.
- 34.**Madlavning på tur:** Fra enkle måltider til friluftsgourmet på tur – alt efter hvad situationen kalder på. Kan du sanke spiselige planter på stranden og høste muslinger?
- 35.**Bugseringer:** Med korte liner (short tow) og lange liner, som 1-1 bugsering og i større grupper hvor i arbejder sammen.
- 36.**Opvarmning:** Når du gør det til en rutine at varme op inden du sætter afsted i kajakken.
- 37.**Natroning:** Sikker turroning, navigation og gruppekontrol i efter mørkets frembrud.
- 38.**Komfort i vind og bølger:** Stabilitet og selvsikkerhed når det blæser og der er bølger, hvide skumtoppe og vinden har fat i kajakken. Evnen til at ro i modvind, sidevind og medvind.
- 39.**Førstehjælp:** At du har et opdateret førstehjælpskursus og har førstehjælpsgrej med på dine kajakture der er relevant for dit niveau af erfaring – og har øvet dig i at bruge det.
- 40.**Refleksion over dine erfaringer:** Når du har for vane at reflektere over dine trænings- og tur- erfaringer – eksempelvis ved at skrive noter i en dagbog/logbog du kan vende tilbage til.
- 41.**Sund livsstil:** Når du har styr på kost, væskeindtag, søvn og fører en sund livsstil der giver dig energi, holder immunforsvaret stærkt og giver dig energi til træning og en aktiv hverdag.
- 42.**Gode praktiske rammer:** Når det er nemt for dig at komme på vandet og træne i kajakken – når dit grej er praktisk organiseret så logistikken er enkel, og når du kan tage på vandet og træne selv, uden at være afhængig af hjælp fra andre.
- 43.**Sunde fællesskaber:** Når du er med i et konstruktivt fællesskab af kajakroere, der støtter det du gerne vil, og bakker dig op i at gå efter dine mål og drømme.
- 44.**Gruppesammenhold:** At du kan ro med i en gruppe og forstå og arbejde med dynamikkerne der skaber tæt, godt gruppesammenhold og samarbejde.
- 45.**Nysgerrighed:** Når du skaffer dig struktureret kajakviden, hjælp og kvalificerede svar der hjælper dig videre.

Hvilke punkter på listen er betydningsfulde for dig? Hvilket af dem kan du starte på allerede i dag. Måske er det bare en kort tur på vandet, eller 5 minutters brainstorm på ideer til træning lige om lidt. Hold det simpelt og brug din evne til at finde på kreative løsninger.