Kajakenergi

Udgivet Marts 2017. Lær mere på http://kajakenergi.dl

10 Hacks til din Tekniktræning

- **1. Luk øjnene**
  - Udfordrer balancen
  - Sætter fokus på kropsfornemmelser
- **2. Ro Baglæns**
  - Udforder din kajakfornemmelse
  - Udvikler forståelse for bladets arbejde i vande
  - Det er nyttigt at kunne ro baglæns
- **3. Ud af Cockpittet**
  - Kajakkens bagdæk
  - I vandet
  - Opbygger balance og vandkomfor
- **4. Skift kajak**
  - Tilpas din teknik til ny skrogforn
  - Bliv klogere på hvad din egen kajak ka
- **5. Skift pagaj**
  - Bladfacon, længde og materiale
  - Kan du gøre arbejdet mere effektiv
  - Kan du overføre mere kraft
  - Kan du skåne kroppen?
- **6. Tempoleg**
  - Øge tempoet: Hvornår topper effekten
  - Sænke tempoet: Kan du spare kræfte
  - Synkronteknik med en makke
- **7. Kast med Bolde**
  - Tennisbolde er altid nemme at have me
  - Giver dig noget at ro efte
  - Perfekt til små konkurrence
- **8. Opsøg Bølger og Vind**
  - Omgivelserne udfordringe
  - + Udfordringer
  - – Konsekvenser
- **9. Skab Tidspres**
  - Hurtigere redninger
  - Pulsen op
  - Kan du holde hovedet koldt?
- **10. Mindmaps!**
  - Refleksion skaber langtidsholdbar lærin
  - Skab struktur i dine notater med Mindmap
  - Hvilken ide vil du afprøve på din næste tu