

# Eskimoteer cursus KV Zeewitoe



De heupbeweging is de basis voor een geslaagde eskimorol.

Om de heupbeweging goed uit te kunnen voeren zijn de volgende punten van belang:

Afstelling voetsteun, dijsteunen, rugband en passende stoel moeten er voor zorgen dat je stevig in je kajak zit, je moet nl alle bewegingen van je lijf en peddel over kunnen brengen op je kajak. De stoel van je kajak kun je op maat maken door er aan weerskanten schuim in te plakken.

Oefen de heupbeweging aan de rand van het zwembad of aan de punt van een andere kajak.

**Oefen als volgt:** Pak de kant vast met 2 handen, ga geheel om, blijf met je hoofd op de wateroppervlakte. Blijf rechtop in de kajak zitten, dus niet naar voren of naar achteren met je bovenlijf. Probeer je kajak zover als mogelijk van de rand van het zwembad te houden, dus strek je bovenlijf zover als mogelijk. Draai nu met een felle heupknik je kajak terug recht en houd daarbij je hoofd laag op de rand. Bij een juiste uitvoering voel je weinig kracht op je handen!

Als dit soepel gaat dan is de volgende stap met je hoofd onder water. Je kunt je bovenlijf nu nog verder strekken. let erop dat je rechtop in je kajak zit, dus niet voorover of achterover op het dek.

Omgaan aan de rand, hoofd onder water en naar je handen blijven kijken. Voor wie niet kijkt onder water; je gezicht is naar je handen gericht. Met een felle heupknik draai je je kajak terug recht waarbij je naar je handen blijft kijken. Belangrijk: 1e je kajak terug recht draaien en 2e je hoofd als laatste uit het water halen! Doe je dit goed dan kost het weinig kracht.

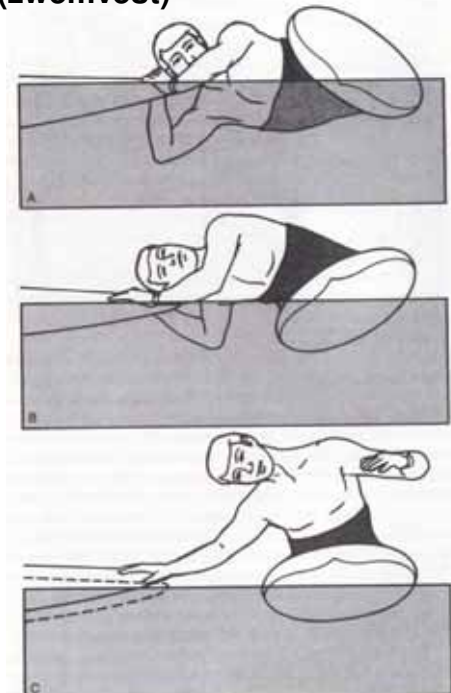
Als de oefening aan de rand van het zwembad soepel gaat, dan oefenen aan de punt van een kajak. Gaat ook dit goed, dan met behulp van een zwemvest of ander klein drijvend voorwerp oefenen.

Dit is de basis beweging voor het eskimoteren. ook meer ervaren kajakkers hebben na langere tijd wel eens meer moeite met de eskimorol. Het is dan goed om deze oefening te doen om het gevoel voor de heupbeweging weer eens op te frissen!

## Stap 1: Heupbeweging oefenen aan een vast object

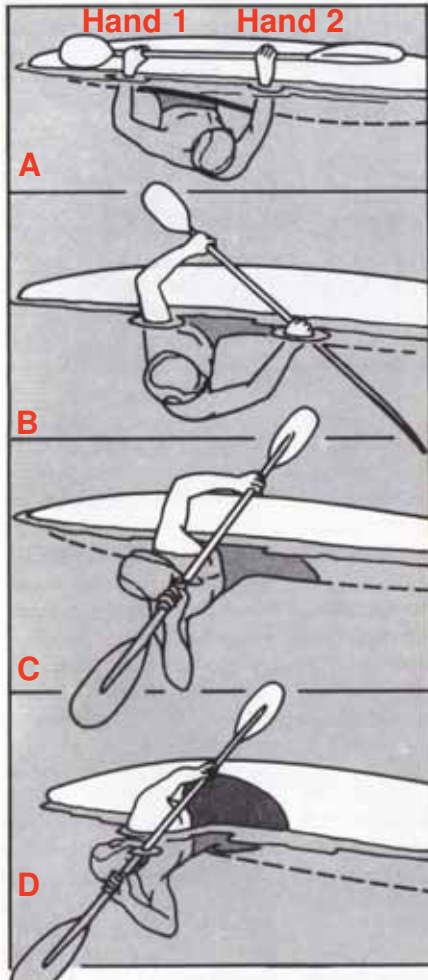


## Stap 2: Heupbeweging oefenen aan de punt van een andere kayak of op een klein drijvend voorwerp (zwemvest)



Er zijn verschillende eskimoteer technieken, allemaal hebben ze zo hun voor en nadelen. Op de eskimoteercursus leren we de korte rol aan. Als je deze beheerst kun je deze als basis gebruiken om de andere methoden aan te leren en zo voor jezelf de meest geschikte methode te kiezen. Basis voor alle eskimoteermethodes blijft de heupbeweging, deze moet je onder de knie hebben wil je kunnen eskimoteren. Oefenen doe je het beste met iemand die naast de kajak in het water staat, je overeind helpt als het niet lukt en aanwijzingen kan geven.

## Korte rol

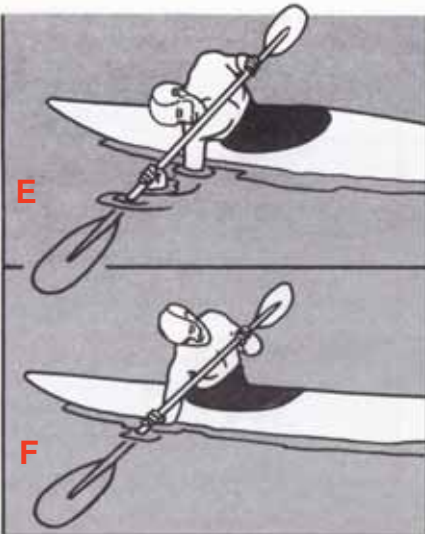


Na omgaan, peddel zo hoog mogelijk langs boot leggen. Het blad bij de voorpunt ligt vlak op het water. (afb A)

Starten met de beweging om de peddel van de kajak weg te draaien naar een positie haaks op de kajak. Tijdens deze beweging maakt het peddelblad een klein hoekje tov het wateroppervlak om zo hoog mogelijk op het wateroppervlak te blijven. (afb B)

Hand 1 komt op onderzijde kajak terecht en hand 2 gaat zover als mogelijk van je af om het peddelblad zo hoog mogelijk aan de oppervlakte te houden. Kijk tijdens deze beweging naar hand 2 (afb C).

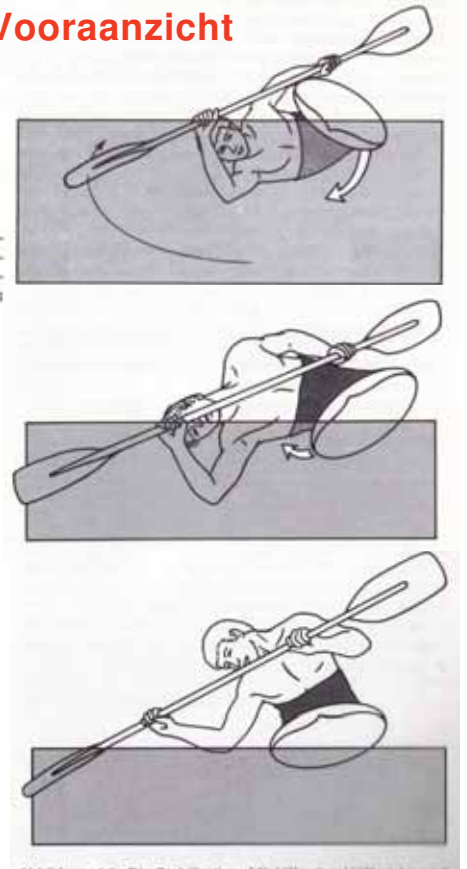
Net voor dat de peddel haaks op de kajak ligt starten met de heupbeweging, dit gaat in één vloeiende beweging door. Nadat de heupbeweging is ingezet mag het peddelblad naar beneden / schuin naar achteren bewegen om steun te geven voor het verder draaien van de kajak met de heupen, en om je lijf verder uit het water te laten komen. (afb C-D)



Let erop dat eerst de kajak rechtop draait, en het hoofd als laatste uit het water komt zoals bij de heupbeweging oefening (afb E en vooraanzicht).

Beweging verder afmaken tot je rechtop zit, en met de peddel stabiliseren (afb F).

### Vooraanzicht



**Als het eskimoteren lukt in het zwembad, dan moet je daarna zo vaak als mogelijk oefenen op buitenwater. Alleen door heel veel te oefenen kun je de rol onder de knie krijgen dusdanig dat je er op kunt vertrouwen als je hem echt nodig hebt, Succes!**