



Materiały szkoleniowe WAKK “Habazie”

Maciej Dębski

Udostępnione na licencji [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Eskimoska

Do wykonania eskimoski niezbędne jest opanowanie dwóch elementów:

1. obracanie kajaka przy jak najmniejszym podparciu
2. wygenerowanie jak największej siły podpierającej - zazwyczaj przy użyciu wiosła

Eskimoska uda się tylko jeśli wygenerujemy (2.) co najmniej tyle siły, ile potrzebujemy do wstania (1.). Naszą technikę możemy poprawić ćwicząc każdą z tych rzeczy, tak by w końcu “starczyło”, albo jeśli już starczy żeby mieć jak największy zapas.

Obracanie kajaka

Ta część to przede wszystkim ułożenie ciała oraz praca mięśni głębokich (core). Często mówi się o tym “bioderka”, chociaż nie tylko biodra odgrywają tu ważną rolę.

Najważniejsze elementy:

- ułożenie ciała pod wodą - blisko osi obrotu - pochylenie do przodu aka przyciągnięcie kolan, pochylenie nieco do boku, tak by głowa była blisko powierzchni, “przy napisie” - na wysokości kolan, tam gdzie zazwyczaj jest napis z marką kajaka
- ruch bioder - wygięcie w bok na wysokości lędźwi, podniesienie odpowiedniej strony miednicy - tak jak przy przechyłach, tylko bardziej
- ruch kolan - jedno kolano wciskamy w motylek (tzn. po wywróceniu - w stronę dna, a siedząc w kajaku - w górę). Drugie kolano nie pracuje.

- ułożenie ciała podczas wstawania - głowa pochylona, przy ramieniu, patrzymy "w dół" (tzn. pod koniec wstawania, wzrok w stronę dna)
- szybkość - ruch bioder i kolan powinien być szybki i zdecydowany, tak by jak najkrócej korzystać z podparcia

Ćwiczenia:

- bioderka o brzeg / dzióbek
- wstawanie na piłce / desce / pływaku (bez wiosła) - z coraz mniejszą ilością powietrza (wypornością)

Generowanie podparcia - wiosło, metoda śrubowa

W tej metodzie podparcie generujemy jednym płynnym ruchem wiosła, ślizgając je po wodzie i tylko nieznacznie je zatapiając.

Najważniejsze elementy:

- ułożenie wiosła po wywróceniu - wzdłuż kajaka, całe nad wodą lub jak najpłycej
- kąt wiosła - tak by aktywne pióro ślizgało się po wodzie - można ułożyć jeszcze przed przewróceniem - odpowiada to wtedy ustawieniu pióra poziomo, aktywną stroną do góry, a potem domknięciu nadgarstków o około 15-30 stopni. Będąc pod wodą, powinno się czuć czy wiosło się ślizga czy topi.
- ruch - obrót obręczy barkowej ("przedni" bark idzie do tyłu). Wiosło prowadzimy po powierzchni, daleko od kajaka, po łuku. W drugiej połowie ruchu przyciągamy "przednią" rękę (nie za wcześnie, żeby wiosło nie szło przy samym kajaku).
- "tylna" ręka przez cały ruch zgięta, dosyć blisko ciała, ale nie sztywno. Pomaga ustawić wiosło, pozwala by "tylne" pióro znalazło się nad dnem, stabilizuje. Może być oparta o burtę kajaka. Nie należy nią pchać - to dosyć częsty błąd, który praktycznie uniemożliwia wstanie

Opcjonalnie, można jeszcze zwiększyć podparcie wykonując na koniec przeciwny ruch wiosłem - gdy skończy się nam zakres i aktywne pióro jest już z tyłu, za linią bioder, można otworzyć nadgarstki (tak by wiosło nadal ślizgało się po wodzie aktywną stroną) i popchnąć pióro do przodu, jednocześnie także pochylając się do przodu.

Przy eskimosce śrubowej na stojącej wodzie kajak może się obrócić (wokół osi pionowej, czyli tak jak przy skręcaniu) - jest to wywołane przez obrót barków i ciągnięcie wiosłem, i jest to jak najbardziej poprawne. Instruktor nie powinien blokować tego ruchu.

Ćwiczenia:

- ustawienie poprawnego kąta wiosła przez instruktora
- eskimoska z pływakiem założonym na wiosło
- wizualizacja ruchu wiosłem na brzegu / na wodzie przed przewróceniem
- podpórki wysokie
- "dociąganie" eskimoski przez instruktora - trzymając za dziób/rufę, nieco pomóc obrócić kajak w ostatniej fazie
- *prowadzenie wiosła przez instruktora* - tylko na początku, potem niewiele daje, lepiej użyć pływaka

Generowanie podparcia - wiosło, metoda c2c

Uwaga: ta metoda jest raczej uważana za mniej pewną niż eskimoska śrubowa, nie pomaga też zbyt w nauczaniu się jej, zastanów się czy nie wolisz uczyć się tamtej.

Eskimoska c2c składa się z dwóch wyraźnie oddzielnych etapów:

1. odprowadzenie wiosła od kajaka i ustawienie go prostopadle
2. wygenerowanie podparcia przez pociągnięcie wiosła prosto w dół

Przy pierwszym etapie ważne jest by ustawić wiosło tak, aby pióro na którym wstawiamy było jak najmniej zanurzone. Drugie pióro powinno być nad dnem kajaka (należy nieco wyprostować bliższą rękę by je tam ustawić). Żeby ustawić się w dobrej pozycji musimy wyraźnie wyciągnąć się w stronę wody i wygiąć w bok (tak jak przy skłonie w bok). Od kształtu ciała podczas tego wygięcia w bok pochodzi pierwsze "c" w nazwie.

Ćwiczenia:

- ustawienie wiosła prostopadle przez instruktora
- rozciąganie (patrz: "przygotowanie fizyczne")
- "dociąganie" eskimoski przez instruktora - trzymając za dziób/rufę, nieco pomóc obrócić kajak w ostatniej fazie

Generowanie podparcia - ręce

Ręce należy wyjąć nad wodę, ustawić jak najdalej w bok od kajaka, ułożyć dłonie płasko, i płaśnąć nimi o powierzchnię.

Z rąk nie da się wygenerować zbyt dużo podparcia, stąd przy eskimosce na rękach najważniejsza jest technika obracania kajaka, i przede wszystkim to należy ćwiczyć, Warto zwrócić szczególną uwagę na szybkość, bo ręce dają podparcie jedynie przez chwilę

Ćwiczenia:

- wstawanie na piłce / pływaku (bez wiosła), z coraz mniejszą ilością powietrza (wypornością)

Przygotowanie fizyczne

Przy eskimosce pracują przede wszystkim mięśnie głębokie (core), wszystkie ćwiczenia tych mięśni będą pomocne. Warto szczególnie ćwiczyć mięśnie skośne brzucha (obliques), mięśnie czworoboczne lędźwi i zginacze bioder (*hip flexors*), ćwiczeniami takimi jak np. *russian twists*, *side plank dips*, unoszenie nóg w siadzie prostym

Bardzo istotny jest także zakres ruchów, tak by móc się swobodnie ustawić w odpowiedniej pozycji pod wodą. Tu pomogą przede wszystkim skłony, skłony na siedząco i skłony w bok.

Jeśli ustawienie wiosła pod dobrym kątem jest problematyczne, można spróbować zwiększyć mobilność nadgarstków, rozciągając je opierając o ścianę czy podłogę.

Jak ćwiczyć

Oczywiście przed zejściem na wodę warto wykonać rozgrzewkę odpowiednich partii mięśni.

Dobrze działa ćwiczenie w parach, w kajakach - jedna osoba próbuje, a druga odpoczywa i podaje dzióbka.

Jeśli mamy problem z nerwowością lub utratą orientacji pod wodą, warto zająć się tym najpierw, ćwicząc dłuższe pozostawanie pod wodą przy dzióbku, oraz puszczenie i łapanie z powrotem dziobu kajaka czy brzegu o który wstajemy przy "bioderkach".