



Terperiet af de forskellige rul kan blive ensformigt, men så tyr Andreas Holm til alternative beskæftigelser i kajakken. Han kan for eksempel finde på at lægge sig på ryggen i vandet for at slappe af med et blad eller rulle rundt og komme op med en udslået paraply.

DOK :

Grønlandske rul er oprindeligt en serie redningsrul for de grønlandske fangere, der har brug for selv at kunne redde sig op af vandet uden at komme ud af kajakken. Som konkurrencesport er serien tilsat en række rul, som ikke er relevante for fangerne, men som udfordrer kajakdeltagerne.

Der findes rul med og uden pagaj. En del af dem inkluderer en kopi af et stykke kastetræ, som fangerne bruger til at sætte harpunen fast i. Desuden er der rul med en fire kilo tung sten, hvilket kræver stor timing.

De sidste af de 35 rul er et såkaldt hvalostræk, hvor en flok mennesker trækker i en line, der går under kajakken, for at simulere trækket fra en harpuneret hvalros, og så skal roeren yde modstand og holde sig oppe. Det rul indgår dog ikke i DM-sammenhæng.

DM-konkurrencerne slutter med, at deltagerne skal tippe rundt i kajakken og alligevel ro fremad med pagajen i vandoverfladen; over kajakkens bund.

Fortsat fra foregående side »

Han krydser armene for brystkassen og skjuler sin knoer i armhulerne.

Udfordringen i Straight Jacket er at rulle rundt, uden at hænderne forlader deres position. At komme ned i det 17-18 grader varme vand er ikke noget problem. Vanskelighederne opstår først, når Andreas Holm hænger med hovedet ned mod bunden og alene med et voldsomt vrid i hoften skal krænge kajakken rundt. Andre rul handler om at gå ned med kroppen lænet hen over kajakkens fordek og komme op med den rette håndstilling og kroppen smidigt krænget bagover i tæt forening med kajakkens bagdek.

- Nøglen til et godt rul er at få vredet kajakken op med et godt vrid i hofter og lænder. Og så handler det meget om timing, siger Andreas Holm.

Styrke er en fordel, for mange rul kan i tilfælde af dårlig teknik, "moses" op, som han udtrykker det, men vigtigst af alt er teknik og timing.

Timing er afgørende

Netop timingen bliver meget tydeligt, når han går i gang med de konkurrencerul, der inkluderer en fire kilo tung sten.

Den skal med rundt og synker så hurtigt, at timingen er ekstremt vigtig.

- Når stenen ligger i overfladen, har jeg et øjeblik til at vippe kajakken rundt og få fat på stenen, inden den falder til bunds, siger Andreas Holm.

Han er iført en moderne udgave af den grønlandske tuilik. Ved de grønlandske mesterskaber skal man have en original tuilik i sælskind på. Andreas Holms er brun.

- En omvandrede bæ, griner han, og fortæller, at han også er blevet kaldt mumitrold i den. Men fordelene er store.

Den lukker til om kajakkens smalle åbning, og man får heller ikke vand i ørerne.

- Grønlandske rul kræver vedholdenhed, stædighed og smidighed. Kropskontrol og kropsbevidsthed. Jeg har haft meget glæde af, at min kone har stået og filmet mig, siger Andreas Holm, der ved hjælp af videomaterialet er blevet mere bevidst om for eksempel stenens placering.

Benene er stramt fikserede i den spinkle kajak, som dog rummer to vandtætte opbevaringsrum, så man kan have telt og sovepose med. Andreas Holm og hans kone har for eksempel sejlet

Samsø rundt i deres kajakker, men oftest ligger han i Det Sydfynske Øhav.

- Her ved kysten er vandet roligt, men jeg tager også til Bangkop og ruller i de store bølger. Så synes man, at man er en fandens karl, når man går ned i en kæmpe bølge og ligger der og mærker, hvordan havet bruser over én, inden man går op igen, siger Andreas Holm.

Han vil ikke kalde det meditation, men oplever dog en klar fornemmelse af ro og afstresning, når han glider ned i den smalle kajak.

- Det handler om at holde fokus. Nogle gange tusser jeg bare ned i kajakken og lytter til fiskekutterne og lydene på en anden måde end ellers. Det giver ro. Og rulle-øvelserne er gode for både ryggen og smidigheden. Man gror jo sammen, når man har rundet de 50, men skal jeg holde de svære rul ved lige, skal jeg også holde min smidighed ved lige, siger Andreas Holm.

Vedholdenhed fra sin far

Forud for DM i 2012 var han på vandet for at træne rul fire-fem gange om ugen, og dertil kom smidighedsøvelser inspireret dels af yoga, dels af sin far.

- Min far var danser på Det Kongelige Teater, og jeg bruger nogle af hans øvelser. Vi spiller stadig tennis sammen, og han har også haft disciplinen med at blive ved at øve sig, selv på kedelige ting. Vedholdenheden og disciplinen med at øve sig, har jeg nok fra ham, siger Andreas Holm.

Overvejer DM

Han øver stadig spændetrøjen - det vanskelige Straight Jacket-rul - som kan få ham til at stille op til DM igen.

Hænderne sidder fint, så længe han blot hænger med hovedet ned i vandet. Under havoverfladen laver han et voldsomt hoftevrid, og med vandet piskende ned over tuilikken dukker han op af havet.

Knoerne er synlige. Hænderne sidder midt på brystkassen. Lidt albuerum har været nødvendigt for at komme op.

Andreas Holm ærgres sig.

Når "spændetrøjen" sidder der, stiller han måske op til konkurrencer igen. Så skal han igen igennem striben af øvelser, inden han med høj puls og som afslutning på konkurrencen skal holde pagajen under bunden på kajakken, vende rundt, og for fuld kraft piske derudad med hovedet i vandet.

Pagajen skramler hen over kajakbunden. Det lette fartøj vrikker sig frem, da han demonstrerer øvelsen. For Andreas Holm er livet simpelt i de sekunder.

Det handler alene om at blive ved, til han er blå i hovedet. 18 meter har han tidligere præsteret.

- Rullene bliver lettere og lettere, og det giver selvtillid stadig at blive bedre til noget. Det er glæden ved at blive bedre, forklarer Andreas Holm, som godt kan få nok af terperiet.

Så lægger han ryggen i vandoverfladen og slapper af med at læse et blad eller går i gang med det han kalder "patterullene".

Masker og paraplyer

Nogle gange udfordrer han for eksempel hjernen ved at lægge sig på maven i kajakken med ryggen op mod den skarpe efterårshimmel. Nu skal hjernen tænke omvendt, og baglår og baller lave det store vrid for at trække kajakken op. Han kan også finde på at gå helt almindeligt ned i vandet for derefter at bryde havoverfladen med maske på. Eller dukke op med en farvestrålende, udslået paraply. Eller ro med bunden i vejret på kajakken.

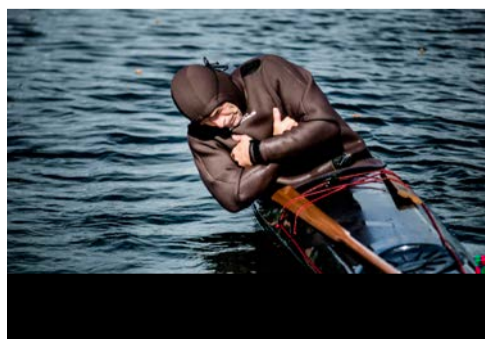
Andre gange er det den ultimative balanceudfordring, han bliver grebet af.

Dybt fokuseret trækker han vejret i lange hiv. Langsomt ruller han overkroppen frem, sætter hovedet på kajakkens sæde og begynder at løfte benene. Så stiger et sæt ben i våddragt igen op over vandets lette krusninger.

Det første forsøg var han ikke tilfreds med. Denne gang går det bedre. Et øjeblik står Andreas Holm rank på hovedet i den duvende kajak, inden han langsomt og med overlegen kropskontrol sænker benene, så han kommer tilbage til udgangspositionen overskrævs på kajakken.

Af **Trine Grauholm**, tgr@fyens.dk
Foto: **Tim K. Jensen**, tkj@fyens.dk

Se video af **Andreas Holms rul** på www.mitfyn.dk



Andreas Holm kæmper indædt for at få rullet "straight jacket" til at sidde lige i skabet. Udfordringen er, at man skal skjule knoerne i armhulerne under hele rullet. Det lykkes lige knap, for han har brug for en anelse mere krop til at rulle sig op med, og derfor ender hænderne med at sidde på brystkassen i stedet.