

# Bliv en bedre kajakroer

At være besat af kajakroning kan godt være lidt af en økonomisk belastning - der er altid nyt grej der frister, et spændende kursus der lokker, drømmen om at sidde i en ny kajak (sjovt nok, så ændres drømmekajakken løbende) og så selvfølgelig alle de fantastiske roture, der ligger og råber efter dig. Det helt store scoop er, at det rent faktisk kan være ganske gratis at komme videre og blive en mere komplet kajakroer. Her er nogle ret kostbare metoder, du kan forbedre dine færdigheder med.

## Det at komme videre

Føler du at dine kajakfærdigheder stagnerer? Det er der nok en hel del af os, der tid efter anden kan nikke genkendende til det. Det er så ganske enkelt at komme videre med dine kajakfærdigheder, du kan starte med ro andre steder og under andre forhold, i forskellige kajakker og med forskellige deltagere. Tag på natroning (naturligvis med instruktion og rigtigt lys på kajakken), prøve redninger i forskellige vindforhold, ro i bølger med lukkede øjne, så skal du nok finde ud af, om dine kompetencer trænger til en opdatering. Du kan også gå ud med en mere erfaren kajakroer eller tag en ven med ud på hans første rotur nogensinde. Er de lokale kajakture blevet for velkendte og måske lidt kedelige? Så er det bare at køre hen til et andet sted og starte forfra med forberedelserne til at ro et helt nyt sted. Når vi ændrer forholdene, øger vi vores chance for at lære noget nyt og skabe sjove minder. Ror du alene uden for klubregi, så er du i fare for, at dine kajakfærdigheder kommer til at stagnere, derfor er det det første gode råd, at melde dig ind i en klub eller i et kajaknetværk.

## Test af kajakker

At prøve nye kajakker kan være en rigtig god metode til udvidelse af dit komfortniveau og rofærdigheder. Ror du primært alene eller udelukkende med en romakker, så er du umiddelbart afskåret for den mulighed. Ror du derimod i en kajakklub, så har du en fantastisk mulighed til at prøve andre kajakker, så du får prøvet så mange kajaktyper som muligt – udnyt den mulighed. Kom videre og prøv kajakker med andre bundfaconer, andet spring og anden stabilitet, eller måske noget helt andet som turkajak, surfski, whitewater- eller surfkajak. Når du tager ud på fjorden i andre kajakker, lærer du en masse om komfort, design, dine egne styrker og svagheder, og måske møder du endda en kajak eller to, der fanger din interesse.

## Kajaktræf, festivaler og symposier

Mens kurser og ture nogen gange koster spidsen af en jetjager, så er træf, festivaler og symposier derimod til en overkommelig pris. Hvor vil du ellers finde så mange dedikerede kajaknørder, instruktører, trænere og eksperter på ét sted? Selv et kort weekendkursus med en kvalitetsinstruktion kan udvide dine grænser og give din færdighedsudvikling et værdifuldt løft, som du kan have enorm glæde af.

## De, der kan, skal lære dig at komme videre

Undervisning med klarhed og præcision kan være den ultimative test af, hvor godt vi virkelig forstår fundamentet. Tag en nybegynder med ud på vandet, et godt beskyttet sted, det kan være et familiemedlem, som godt kunne tænke sig at prøve en kajak. På den måde får du stor indsigt i kunst og videnskab om kajakroning, og måske vil du opdage en uventet kærlighed til undervisning.

## Teknologi

Udnyt den teknologiske udvikling. Sandt nok ligger der på internettet langt flere irriterende og uinspirerende videoer om roteknik, men YouTube har generelt et meget nyttigt og inspirerende materiale til kajakroere på flere niveauer, de er bare så svære at finde, og der er så mange videoer, der skal undersøges inden den helt rigtige video dukker frem. Endnu bedre, lav din egen video til nogle dybtgående analyser af din roteknik. Lav en liste over de rotag og teknikker du for det meste bruger. Hvis du så har adgang til en GoPro-kamera er det bare fantastisk, men en ven med en smartphone, som står på en nærliggende bro kan lige så nemt give nogle informative billeder af dine forskellige teknikker. Vis det for en kvalificeret instruktør, som kan hjælpe dig med at få rettet de småfejl du måske har og så komme videre.

## Hvorfor stagnerer min teknikudvikling?

Det kan der være mange gode grunde til, blandt andet at du ikke bliver udfordret nok under dine kajakture, derfor kan ovenstående være med til, at du indser, at kajakroning er en løbende proces, som skal plejes og udvikles, du bruger måske ikke de tilbud kajakklubben giver dig og så er kajakteknik langt mere end bare roteknik. Så test dine færdigheder og kom videre i udviklingen.

**Teknikudvikling og meget mere kan du få hjælp til i Holbæk Kajak Klub.**