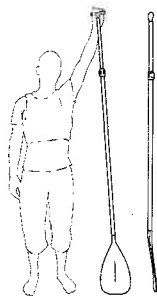


1 Pitkä ja suora lauta on suuntavakaa.

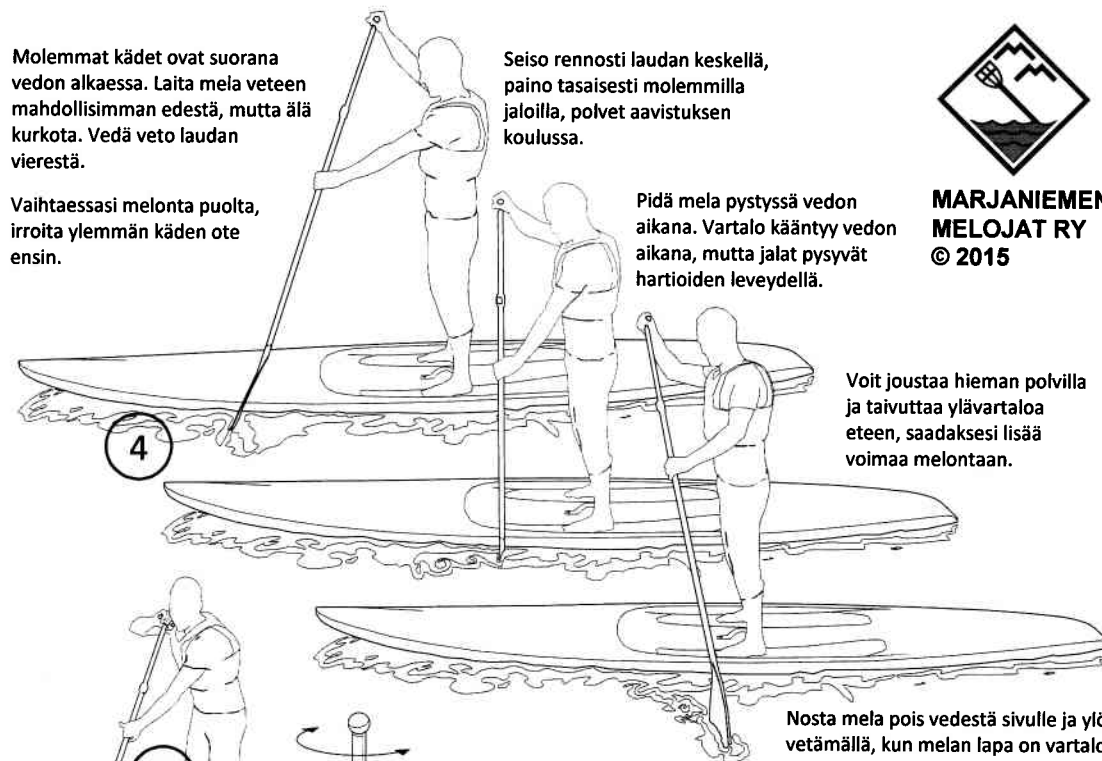
Lyhyt ja kaareva lauta kääntyy helpommin.



Sopiva melan pituus on maasta ylös nostettuun kätehen.

Kun käsittelet lautoja, varo ettet riko eviä.

Jalat saattavat kastua meloessa ja rantautuessa. Varaudu myös uintiin.



Molemmat kädet ovat suorana vedon alkaessa. Laita mela mahdollisimman edestä, mutta älä kurkota. Vedä veto laudan vierestä.

Seiso rennosti laudan keskellä, paino tasaisesti molemmilla jaloilla, polvet aavistuksen koulussa.

Vaihtaessasi melonta puolta, irrota ylempään käden ote ensin.

Pidä mela pystyssä vedon aikana. Vartalo kääntyy vedon aikana, mutta jalat pysyvät hartioiden leveydellä.



**MARJANIEMEN
MELOJAT RY
© 2015**

Voit joustaa hieman polvilla ja taivuttaa ylävartaloa eteen, saadaksesi lisää voimaa melontaan.



2 Polvillaan meloen lauta on tukevampi. Kun aloitata lautailun hae ensin tuntumaa polvillaan.

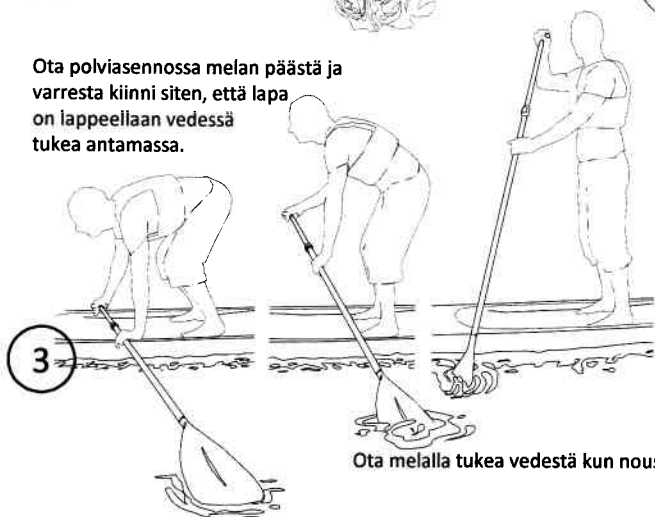
Melo polviasennossa syvempään veteen ennen kuin nouse ylös, ettet satuta itseäsi pohjakiviin mikäli kaadut.



5

Evä estää perää liikkumasta sivulle. Kääntyminen on helpointa siirtämällä keulaa sivulle.

Nosta mela pois vedestä sivulle ja ylös vetämällä, kun melan lapa on vartalon kohdalla.



Ota polviasennossa melan päästä ja varresta kiinni siten, että lapa on lappeellaan vedessä tukea antamassa.

Ota melalla tukea vedestä kun nouse ylös.



7 Näin lauta kääntyy vaikka 360° yhdellä melan vedolla.

Pidä jalat hartioiden leveydellä. Katso suoraan eteen. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Nouse reippaasti yhdellä liikkeellä seisomaan.

Eturunaan laitettu mela kääntää tehokkaasti, kun lauta liikkuu eteenpäin.



A) Vasen käsi vetää melaa lautaa vasten, lapa painaa vettä laudan alle ja kääntää laudan oikealle. Tämä vaatii voimaa.

B) Lapa nojaa lautaa vasten, lapa painaa vettä pois laudasta. Lautaa kääntyy vasemmalle. Kevyempi liike kuin A)

Laudan ollessa liikkeellä, sitä voi kääntää myös kallistamalla. Tämä toimii sitä paremmin, mitä kaarevampi lauta on. Kajakista poiketen lauta kääntyy sille puolelle jolle se on kallellaan.