



## **MELAKOULU 2**

### **Perustekniikat**

Tavoitteena on kehittää tehokasta ja vammoilta säästävää melontatekniikkaa ja parantaa kajakin käsittelyä vesillä.

Osio voidaan järjestää tulokaskurssin jälkeen illalla tai viikonloppuna. Paikka lähellä vajaa oleva suojainen vesialue. Perusasiat voi kerrata ennen vesille menoa. Yhtä opettajaa koh-  
ti 4 – 5 opetettavaa. Kesto arviolta 2 - 3 tuntia tai enemmän.

- **Melaotteet**

Sopivan pituisesta melasta riittävän leveä ote. Seurataan koko harjoitteen ajan.

- ❖ Ensin testi pukilla. Melaote, jalkatyö, vartalon kierto.

- Pään päälle nostetusta melasta noin 90° kyynärpäähän lähtötilanne, tästä haetaan omaa.
- Pyritään välttämään ranteiden vääntämistä.
- Tarvittaessa otekohdat merkataan teipillä.

- **Eteenpäin melonta**

Tehokas ja taloudellinen melonta. Harjoitteena useita kertoja edestakaisin noin 100 m matka. Seuranta matkamelonnassa.

- Veto kajakin suuntaisena suoraan melottaessa.
- Mela veteen edestä, ei ilmavetoa.
- Veto vartaloa ja jalkoja käyttäen, ei pelkästään käsillä.
- Ei sylistä melomista.
- Ei nytkyttelyä, koukkimista eikä hyppyttämistä.
- Ojentavan käden otteen löysääminen, sormien lepuuttaminen.
- Oman rytmin löytäminen tyynessä ja sopeutuminen aallokon rytmiin.
- Kaksikossa edessä meloja määrää rytmin ja takana oleva seuraa.
- Kokeilu kaksikolla vaihtaen aukkoa.

- **Pysäyttäminen**

Tehokas pysäyttäminen vauhdista.

- Pysäyttäminen peruuttavilla vedoilla, jolloin kajakki säilyttää suuntansa.
- Pysäyttäminen vauhdista alatuella, jolloin kajakki samalla kääntyy.

- **Peruuttaminen**

Useampi noin 50 m peruutus.

- Peruutettaessa katsotaan myös taakse.



- Melan lavat ovat samassa asennossa kuin eteenpäin melottaessa
- Kun suoraan peruutus sujuu, niin harjoitellaan peruuttamisessa myös käännöstä laiturin tai muun esteen taakse.

- **Sivuttain siirtyminen**

Noin 10 m siirtyminen molemmilla tekniikoilla kumpaankin suuntaan.

- Alkuun harjoittelu niin, että toinen pitää kiinni kajakista ja estää kaatumisen.
- Kajakki on kohtisuoraan siirtymissuuntaa vastaan.
- Harjoite sekä kahdeksikolla että melalla sivusta vetäen.

- **Ohjaaminen**

Eri ohjaamistekniikoiden läpikäynti ja harjoittelu. Käännökset molempiin suuntiin.

- Kääntäminen kaarivedolla.
- Kääntäminen kallistamalla.
- Kääntäminen jarruttamalla.
- Kääntäminen sivuperäsimellä.
- (Kääntäminen keulaperäsimellä).
- Evän käyttö tuulessa.
- Paikallaan 360°

- **Lautautuminen**

Lauttaan meno ja lautasta irtaantuminen

- Lauttaan meno eteenpäin melomalla.
- Lauttaan meno sivuttain melomalla.
- Lauttaan meno peruuttamalla.
- Lautasta irtaantuminen sivulta.
- Lautan keskeltä irtaantuminen.

- **Alatuki**

Alatuki paikoillaan ja vauhdissa molemmilta puolilta.

- Alatuon harjoittelu alkuun matalassa vedessä.
- Alatuki niin, että ilman tukea kaatuisi.
- Lapa pinnalla vai hieman pinnan alla?
- Tuki on tehokkain liikesuuntaa vastaan