

Roddraget

Ett försök att kortfattat beskriva en okomplicerad rörelse

Att användas för intern utbildning inom
STOCKHOLMS RODDFÖRENING

Följande text har undertecknad under 1997 skrivit ner och därvid fått hjälp med faktagranskning av Arne Lindroos och Mikael Borgh.

Varför har jag nu skrivit detta? Jag tycker att det SR skrivit, inte i detalj redogör för hur man skall undvika fällorna och vilka konsekvenser dessa för med sig och det är bl a det jag har försökt beskriva här.

Jag hoppas att texten är något så när lättförståelig och att den kan bidra till att vi inom Stockholms Roddförening kan tillägna oss en enhetlig roddteknik och att vi på så sätt kan höja kvalitén på rodden och få fler människor att ägna sig åt vår fina idrott.

LENNART BORGH

Detta är ett försök att mycket kortfattat beskriva hur jag tycker att roddraget skall genomföras. Ett bra roddrag är okomplicerat, känns enkelt och naturligt samt "stör inte båten i vattnet". I följande text finner du råd om dragets olika delar som i god rodd svetsas samman till en kontinuerlig rörelse.

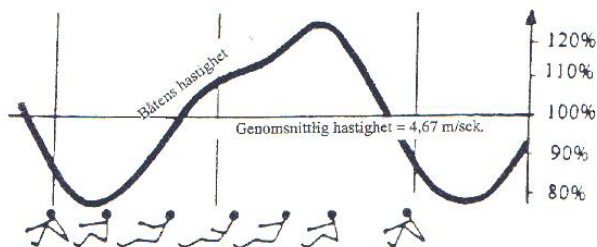


Fig 1. Denna kurva visar den hastighet båten idealt skall ha. Den följande texten är ett försök att beskriva hur du skall göra för att komma så nära kurvan som möjligt.

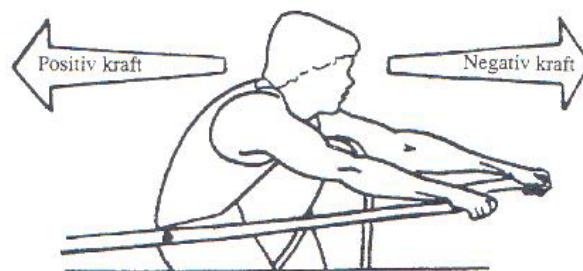


Fig 2. Kraftriktningar inom roddsporten

"Det enda sättet att minska den negativa kraftens påverkan är genom ett väl genomfört isätt av åran i vattnet. Kom ihåg att ett av syftena med god teknik är att minska effekten av de negativa krafterna."

(Denna text är ett avsnitt ur Svenska Roddförbundets broschyr "Grundläggande roddteknik, Tränarutveckling steg 1". Samtliga bilder i detta häfte är också hämtade från nämnda broschyr, dock är diagrammet bantat till endast 1 kurva mot SR's 3. Tillstånd att använda bilderna har jag fått av SR's kansli.)

Återgången

DET FÖRSTA du gör är att föra ut åran på raka armar i en mjuk och avspänd rörelse medan du fortfarande sitter kvar med kroppen i urtaget och åran färdigskvrad. Åran skall då ligga med den kupade sidan ner mot vattnet.

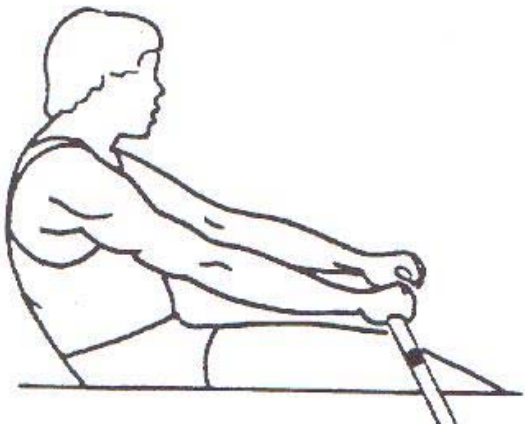


Fig 3. Första hälften av återgången

Fortsätt sedan med att följa efter de utsträckta armarna med kroppen tills du når den rätta kroppsvinkeln, ca 45°. Gör detta så tidigt som möjligt på återgången. Eftersom att båten har den högsta farten ungefär i mitten av återgången så får du inte störa båten med några onödiga rörelser då.



Fig 4. Andra hälften av återgången

Återgången är en kedjerörelse där armarna drar med sig kroppen och som sedan fortsätter med att benen böjs.

Slejdåkningen får inte påbörjas förrän lommen nått över knäna, vid lätt rodd vristerna.

Åk lugnt och avslappnat med en behärskad slejdgång som bör vara jämn hela återgången. Sitt så *långt och tungt* som möjligt.

Om man tidsmässigt delar in draget i 3 delar bör åran vara i vattnet ca 1/3-del och ovanför vattnet ca 2/3-delar.

Återgången skall vara så anpassad att du ungefär vid mitten känner en gungning i båten som betyder att du har rätt fart på slejden i förhållande till båtens fart genom vattnet. Det *svänger* om båten. Detta gör att det känns lättare att ro och det går faktiskt fortare. Du måste tänka på att *om* du åker för fort på återgången så blir effekten den att du får svårare att hinna bromsa före vattenfattningen och då bromsas båtens fart genom vattnet.

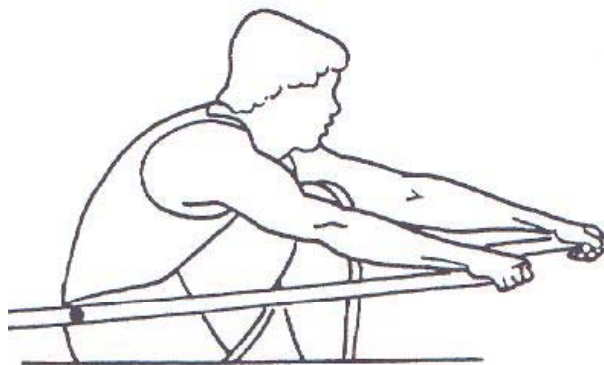


Fig 5. Förberedelse för nytt drag

Någon tånjning alldeles före vattenfattningen skall du inte göra då detta kan föra med sig att du sänker lommen inne i båten och bladet höjer sig över vattnet varför du får längre ner till vattenytan vid vattenfattningen. Du kan då lätt missa en del av längden i framtaget. I och med att du sänker lommen i båten så trycker du också ner din svirvel och rigg vilket för med sig att det blir obalans i båten och de som ror på samma sida som du får lov att stötta upp båten vilket direkt inverkar menligt på rodden. Dessutom kan du bli efter stroken i vattenfattningen. En annan orsak att minimera tiden i vattenfattningen är att båten, när slejden stannat efter återgången, har den lägsta farten under draget.

Enkelåra

Håll åran med innerhanden, den som är närmast din rigg, lätt tryckt ut mot svirveln hela återgången. Ju längre ut ifrån båten du får tyngdpunkten, desto lättare är det att hålla balansen.

Gör klart för nästa drag genom att skevra åran i slutet av återgången med innerhanden, ytterhanden släpper en aning om lommen i skevringsögonblicket för att efter skevringen åter gripa om lommen med ett fast grepp. En handsbredd mellan händerna är ett lagom avstånd.

Vattenfattningen

FATTA VATTNET genom en snabb rörelse uppåt med händerna, sträva efter att vara så avspänd som möjligt du gör då de snabbaste rörelserna. Detta är den viktigaste delen av draget.

Årans läge i vattnet styrs av dess form och båtens inställning. Du kan kolla detta om du sätter dig i urtaget och drar åran in till kroppen och låter åran flyta av sig själv i vattnet, den har då sitt naturliga läge.

Samtidigt som du fattar vattnet med åran skall ryggen spännas så att åran följer med i vattnet när benen börjar arbeta i båten.

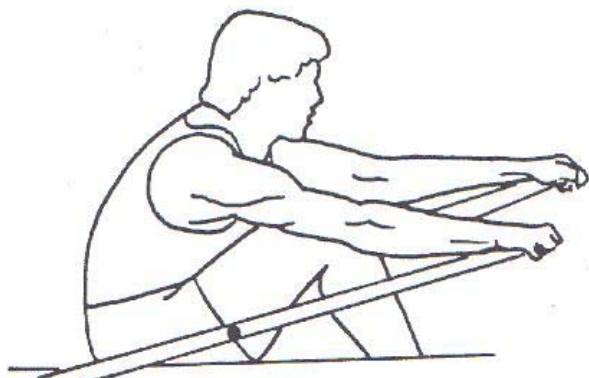


Fig 6. Isätt och första hälften av draget

Ryggen kan, när åran fattar vattnet, vara lite krum det blir då lite mer spänst i draget. Armarna skall hållas i en rak och naturlig ställning vid vattenfattningen, ej

spända, men håll i åran med ett fast grepp.

Du får akta dig så att inte benen börjar arbeta inne i båten före det åran är ankrad i vattnet, för effekten av detta blir isåfall att du trycker båten akterut, och bromsar båtens fart framåt. Detta syns tydligt i båtar med styrman sittande i aktern. Denne åker då fram med överkroppen alldeles före vattenfattningen. Man kan aldrig helt få bort den effekten, men du bör sträva efter att minimera den.

Enkelåra

Det knä som är närmast riggen skall i framtaget vara mellan armarna och snudda vid bröstet. Det andra knäet skall hållas utanför armarna så att du får ett så långt framtag som möjligt.

Draget

DRAG LOMMEN rakt mot en punkt på kroppen (där åran ligger av sig själv i urtaget utan att du tjuvhåller den) genom hela draget. Beskriver lommen en båge i luften kommer obalansen som på beställning.

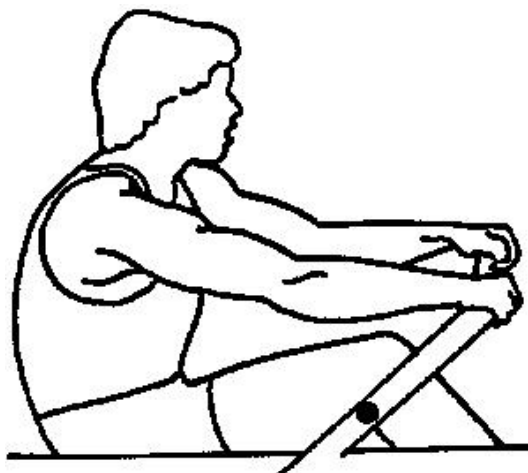


Fig 7. Andra hälften av draget

För att det skall bli riktig kraft i draget skall du nu *hänga* i åran och trycka på med benen.

Ryggen måste hela tiden vara spänd annars kommer slejden att skjuta ut för fort varpå en del av benkraften går

förlorad. Följden av detta kan också bli ett dubbeldrag, d v s först kommer benkraften för sig själv och sedan rygg- och armkraften. Åran driver en liten bit i vattnet - stannar upp - och fortsätter när ryggen reses, lutar bakåt samtidigt som armarna drar till sig åran.

Försök att ha kraft på åran hela draget, (det är nu båten accelererar som mest) ryck dock inte på slutet, typisk ekrodd, utan försök att ha ett jämnt tryck hela draget igenom, därigenom förstärks rytmen och det är lättare att få rätt balans på båten i urtaget. Du skall ha fullt vatten på åran hela draget igenom annars kan det orsaka obalans i urtaget och hela återgången.

Du kan lätt kontrollera om du har tryck igenom hela draget. Om din åra "flyter upp" på någon punkt under draget dör trycket ut vid den punkten.

Urtaget

NU BÖRJAR det kanske näst viktigaste momentet i hela roddraget därför att om du gör detta på rätt sätt bevarar båten den hastighet du gett den med draget och det blir lättare att åka rätt på återgången, du kan få tid att koncentrera dig på nästa drag. Man kan säga att nu är början på nästa drag.

Du skall i den allra sista delen av draget sträva efter att hålla ner armbågarna och inte luta dig framöver åran, *möta den*.

Alla kroppsrörelser som utförs i båten har en verkande kraft i motsatt riktning.

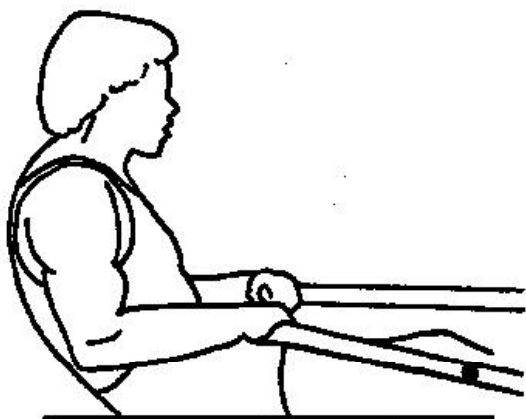


Fig 8. Avslutning och urtag

Kroppsvinkeln i urtaget bör vara ca 60° i förhållande till vattenytan. Även här bör ryggen vara lite krum för det är då lättare att bara rulla över kroppen från urtaget utan en rak uppresning. Det är viktigt att inte luta kroppen för mycket tillbaka i urtaget för då får du det jobbigare att resa dig upp med den påföljd att du då också trycker ner båten i vattnet, för den kraft och tyngd som kroppen har när den reses från urtaget går direkt ner på slejden och i båten.

Draget avslutas med att du trycker åran lodrätt upp ur vattnet (lommen ner mot låren) och efter detta skevras åran inför återgången. Detta är ett oerhört viktigt moment, det *måste* bli rätt.

Årbladet skall i urtaget stå lodrätt i vattnet (precis som under draget). Du får absolut inte skevra åran i vattnet för att få ur den, då kommer du att lyfta upp vatten med årbladet som stänker akteröver och stör de roddare som sitter längre bak i båten. Dessutom är det så att det fordras ökad kraft på åran för att lyfta den ur vattnet med vatten på bladet och den kraften måste riktas någonstans och det blir ett nedåtriktat tryck på din svirvel med obalans och lägre fart som följd. Urtaget tar dessutom längre tid.

Innan återgången på slejden börjar skall du med mjuk och inte alltför snabb rörelse föra åran ifrån kroppen ut på raka armar och sedan resa kroppen upp till den vinkel du skall ha i vattenfattningen i nästa drag och därefter påbörja återgången på slejden.