

Fonte:

<http://www.canoeicf.com/>

Draft 4: November 20th, 2007

Slalom E-Book

By William T. Endicott

Seção III - Técnica

Introdução

Esta seção apresenta alguns vídeos de técnica para serem estudados, os quais a União Britânica de Canoa nos permitiu gentilmente a utilizá-los, bem como algumas outras execuções encontradas na internet. Mas antes de chegarmos aos mesmos, existem algumas informações preliminares sobre como estudar os vídeos.

Instalações essenciais

Para trabalhar com técnica (ou sobre os outros aspectos de formação), você precisará de algumas instalações. Por mais duro que seja o treinamento, talvez possa não ser suficiente se você não conseguir esses locais. Por não ser fácil você encontrar essas facilidades em qualquer lugar do mundo, é preciso pensar como resolver esse problema, especialmente se deseja tornar-se muito bom nesse esporte.

Aqui está uma lista dessas instalações, de acordo com a fase de desenvolvimento do atleta:

INICIANTE

Definição: Aprendizado básico até que o atleta possa concluir um curso de águas brancas que permita executar um traçado fácil em classe III sem perder nenhuma porta, mesmo que para isso tenha que fazer algumas descidas. Não precisa ser rápido e pode sofrer várias faltas de 2 segundos, apenas não pode tomar falta de 50 segundos. A idade ideal para começar no esporte é de 10 anos de idade ou menos e, em circunstâncias ideais, o canoísta poderá atingir o limite superior de novato próximo dos 14 ou 15 anos.

Instalações ideais:

- No primeiro ano (supondo que esteja com 10 anos ou menos nessa fase), acesso a um barco e equipamento que quiser. Mas depois disso, o atleta terá que possuir o seu próprio barco e equipamentos.
- Treinador bem informado sobre as técnicas do slalom. Inclui aqui um entendimento completo de como deve ser o progresso dos jovens através do seu desenvolvimento para uma fase mais avançada.
- Acesso a vídeo.

- Realizações de competições fáceis para iniciantes.
- Oportunidade de assistir bons atletas.
- Oportunidade de treinar com atletas intermediários.
- Acesso frequente às portas em águas brancas em classe II e não apenas em águas calmas.
- Acesso à pista de canoagem em águas brancas, preferencialmente artificiais, em pelo menos uma ou duas vezes por semana.
- Aprendizado de mais de uma disciplina de canoagem.
- Pai ou clube disposto a levar o atleta ao treinamento.
- Treinamento de força/energia adequado para a idade do atleta. Por exemplo, um novato de 10 anos de idade tem capacidade diferente do que um novato de 16 anos.
- Todo programa deve ser visto como uma grande fonte de diversão. Talvez isso seja motivo do treinador supervisionar e certificar-se que realmente as crianças tenham muita diversão com os amigos no barco e fora do barco.

Instalações mínimas.

- No primeiro ano acesso a um barco e equipamento sempre que quiser. Depois disso, possuir o seu próprio barco e equipamentos.
- Acesso às portas em águas calmas 3 a 4 vezes por semana.
- Alguém para assistir e orientar. Não terá que ser um especialista em slalom, mas apenas alguém motivado para ajudá-lo e para saber mais sobre o esporte – talvez o próprio pai.
- Acesso à classe II, talvez classe III em águas brancas nos fins de semana.
- Vídeos de bons atletas para assistir.
- Todo programa deve ser visto como uma grande fonte de diversão. Talvez isso seja motivo do treinador supervisionar e certificar-se que realmente as crianças tenham muita diversão com os amigos no barco e fora do barco.

INTERMEDIÁRIO

Definição: O atleta é capaz de realizar uma pista de águas brancas em classe III sem perder qualquer porta em uma competição internacional de classe C, Campeonato Mundial Júnior e Copa do Mundo. Ainda não no nível de Campeonato Mundial ou Jogos Olímpicos. O ideal é que o atleta esteja na faixa etária entre 15 e 16 anos de idade.

Instalações ideais:

- Acesso diário às portas em águas brancas em curso artificial.
- Acesso diário às corredeiras classe I-II com portas para fazer voltas de resistência.
- Treinamento anual supervisionado de força/energia.
- Novo barco a cada temporada.
- Treinador em pelo menos 50% dos exercícios realizados.
- Vídeo ocasional.
- Alguém para levá-lo ao treinamento.
- Pelo menos uma viagem internacional por ano.
- Treinos frequentes com atletas melhores.
- Introdução à psicologia do esporte.
- Introdução de nutrição esportiva.

Instalações mínimas:

- Acesso às portas em canal artificial.
- Acesso diários às portas em classe I e II.
- Treinamento de força/energia durante o ano todo.
- Treinamento ocasionais com atletas melhores.
- Um treinador para pelo menos 25% dos exercícios.
- Acesso a materiais de psicologia do esporte e nutrição esportiva.

AVANÇADO

Definição: Membro da equipe nacional, participando da equipe júnior em mundiais, copa do mundo ou até mesmo em Jogos Olímpicos. O ideal seria chegar nessa fase por volta dos 17 anos de idade.

Instalações ideais:

- Acesso diário às portas em águas brancas em canal artificial.
- Acesso diário às portas em águas de classe I e II.
- Supervisão anual de treinamento de força/energia.
- Barcos novos e novos equipamentos a cada temporada.
- Treinador presente em pelo menos 60% dos exercícios.

- Vídeo frequente.
- Várias viagens internacionais no ano.
- Treinos frequentes com canoístas melhores.
- Alguém disposto a levar o atleta até o local de treino ou o mesmo com carteira de motorista.
- Acompanhamento psicológico.
- Acompanhamento nutricional.

Instalações mínimas:

- Frequente acesso às portas em águas brancas.
- Acesso diário às portas em classe I e II.
- Treinamento de força/energia durante o ano todo.
- Treinos ocasionais com canoístas melhores.
- Presença de treinador em pelo menos 50% dos exercícios.
- Acesso a materiais de psicologia de esporte e nutrição desportiva.

MUITO AVANÇADO

Definição: Na Copa do Mundo, nos campeonatos seniors e Jogos Olímpicos está entre os 20 no K1 ou C1, entre os 15 no K1F e entre os 10 no C2. O ideal é que o atleta estivesse entre 18 e 19 anos de idade.

Instalações ideais.

- Acesso diário em portas em canal artificial.
- Acesso diário às portas em classe I-II.
- Treinamento de força/energia o ano todo.
- 02 barcos novos e novos equipamentos para cada temporada.
- Um treinador para cada treino.
- Um treinador pessoal presente em cada competição.
- Vídeos à disposição do atleta e da forma que ele desejar, com sessões acompanhada do treinador.
- Procurar canal artificial onde tenha temperaturas quentes para utilização na época de inverno.

- Várias competições internacionais durante o ano.
- Frequentes treinamentos com outros canoístas top.
- Participação de psicólogo de esporte.
- Supervisão nutricional e refeições individuais monitoradas.
- Acesso a carro.
- 100% de financiamento para: equipamentos, campos de treinamento, viagens de competições, bolsa mensal.

Instalações mínimas:

- Mesmo itens acima, exceto as seguintes modificações:
- Somente um novo barco em um ano.
- Vídeo frequente e não como o atleta deseja.
- Treinamento de força/energia durante o ano todo.
- Menos financiamento.
- Treinar em locais quentes durante o inverno, mas não necessariamente em uma pista artificial.

ELITE

Faz mais de uma final em Copa do Mundo ou Mundial/Jogos Olímpicos. O ideal é que o atleta esteja na faixa etária de 20 anos de idade.

Instalações ideais:

Semelhante ao muito avançado, só que:

- Bolsa maior.
- Treinamento em tempo integral. Se frequenta escolas ou empregos, estes devem ser programados para deixá-los longo período de tempo.

Instalações mínimas:

Mesmo que o acima, exceto:

- Somente um barco novo no ano.
- Vídeo frequente.
- Não é necessária a supervisão diária dos treinamentos de força/energia.
- Bolsa mais modesta.

MEDALHISTA

Atleta que ganha medalha no resultado global da Copa do Mundo, Campeonato Mundial ou nos Jogos Olímpicos. O ideal seria que o atleta estivesse entre 21 e 22 anos de idade.

Instalações ideais:

- Semelhante ao elite acima, mas adaptado da forma que o atleta desejar.
- Treinamento em tempo integral conforme desejo do atleta.
- Carro próprio fornecido pela Federação.

Instalações mínimas:

- Mesmo que o Ideal.
- Conhecer bem o seu barco. Os melhores atletas não sentam apenas no seu barco, eles vestem como se fossem roupas. Leva-se anos para aprender realmente como se executa em todas as situações. Este é um argumento para não se mudar de barco o tempo todo. Pequenas mudanças dentro de uma linha são permitidas, mas fazer muitas mudanças radicais não.
- Deixar claro que o seu lugar é equilibrado corretamente. Bons desenhos têm sido subutilizados simplesmente porque o assento não estava no lugar certo. Isso se aplica especialmente às C2, mas também ao C1 e K1.
- O atleta precisará conhecer muito bem o seu remo. Uma pá de caiaque deve ter um eixo torto ou eixo regular? Qual é o deslocamento ideal das pás? Para se saber se deve ter eixo torto ou não, hoje não há nenhuma evidência objetiva. Eixos tortos fazem algumas coisas melhores, mas algumas coisas piores. Até a presente data não há provas de que eles são melhores ou não.
- Ao longo dos anos as pessoas mudaram muito firmemente também o ângulo das lâminas dos remos. Começou em 90 graus na década de 1970, mas agora é até 60-65 graus, em alguns casos. Melhor experimentar e encontrar um deslocamento que você rapidamente se sinta confortável. Eu acho que muitas pessoas cometem o mesmo erro de dizer quando começa com uma raquete nova, "Pô, as lâminas estão compensadas mais do que gostaria, mas eu vou me acostumar com isso". Isso significa que eles acabam hesitando um pouco porque a sensação não é correta. Melhor gastar tempo para começar direito e você sentir realmente bem com a angulação.

Técnica – Fundo

*A tendência é querer olhar para as regras, princípios gerais que tornam mais fácil de entender o que está acontecendo. E no início há alguns fundamentos que fazem sentido seguir. Mas o problema com o slalom é que existem muitas exceções às regras! Por exemplo, iniciantes são ensinados a "inclinam a jusante" para manter equilíbrio na água que se aproxima ou inclinam-se para fazer o rolamento, ou ainda, que não se deve usar remadas ré. Bem, todas

essas coisas nem sempre são verdadeiras. Assim, abordar uma "regra" com um pouco de ceticismo pode correr tudo bem agora, através de sua atual fase de desenvolvimento, mas talvez depois esses ensinamentos devam ser reexaminados.

*A técnica muda em poucos anos, assim o que outrora foi considerada boa técnica pode nos dias de hoje ser considerada equivocada ou ruim. Geralmente as técnicas se adequam às novas regras do esporte ou especialmente uma mudança que afeta o design dos barcos e equipamentos. Assim, todos devem estar especialmente alertas para novas ideias.

*O que pode ser a melhor técnica para um indivíduo pode não ser o melhor para todos os indivíduos. Diferenças nos comprimentos de segmento do corpo, braço e costas a força, altura e peso corporal tudo o que podem fazer a diferença.

*Além disso, o que pode aparecer como a técnica ideal porque um campeão do mundo faz assim, pode não ser a melhor técnica para você agora, simplesmente porque você não é hábil o suficiente para fazê-lo ainda...--ou mais precisamente, fazê-lo consistentemente e sob pressão. Um exemplo clássico é que se deve fazer uma porta a jusante em manobra reversa ou direta. Talvez de forma direta seja mais rápido, então é isso que faz o canoísta mais avançado. Mas pode ser muito arriscado para você e fazê-lo na reversa seja realmente a melhor forma agora. Então, saber quais são suas limitações a qualquer momento é tão importante como saber o que será ideal para trabalhar no futuro.

* Mesmo entre canoístas realmente habilidosos pode não haver "uma maneira melhor" de fazer um movimento. Então, ao longo dos anos o que você precisa fazer é praticar várias maneiras de fazê-lo e então na corrida escolher a forma que se sente mais confortável no momento.

*Os campeões podem não ser capazes de explicar a você o que estão fazendo ou por que eles estão fazendo isso...--a menos que eles realmente sejam forçados a pensar sobre isso. Isso é porque eles aprenderam há muito tempo, é apenas um hábito para eles agora e eles não pensam mais nisso. Eles entram em uma situação e assumem o instinto. A repetição é o que torna isso possível. No início, quando você aprende uma nova técnica, você pensa conscientemente. Mas com inúmeras repetições na fase de formação, você coloca o fundamento no seu subconsciente e para de pensar sobre a técnica e passa a desenvolvê-la automaticamente.

Técnica de Ponta

*É mais fácil fazer um canoísta rápido zerar a pista do que um canoísta cauteloso que normalmente zera a pista ser rápido. A maioria dos canoístas top do mundo fez o melhor tempo e então aprendeu a zerar a pista na alta velocidade, mais tarde, e não o contrário. Uma razão para isto é que as técnicas para ser rápido na pista são diferentes das técnicas para descer com cautela sem cometer faltas. Se você primeiro aprender a ir devagar e limpo, então terá que aprender a esquecer todos os hábitos construídos em torno dessa abordagem, antes de aprender as técnicas para ir rápido. Especialmente hoje, com pistas de curta duração e pequenas sanções, você não pode vencer a menos que seja rápido o suficiente para ganhar. Você "só" pode zerar a pista, mas você pode sempre imprimir mais velocidade! Então, eu diria

que uma vez que você aprender o básico de slalom, muito rapidamente terá que se preocupar para o desenvolvimento da velocidade em seu treinamento. E uma boa maneira de fazer isso é experimentar sob o cronômetro para descobrir o caminho mais rápido para fazer um movimento.

* Provavelmente a melhor maneira de aprender a técnica é ver em carne e osso um modelo muito bom e depois ter um treinador para ajudar você a copiar o que está vendo, análise de vídeo, entre outras coisas. É sempre bom ter vídeos de atletas top para assistir que é o que estamos fazendo aqui. Enquanto você estuda estes vídeos, aqui estão alguns conceitos importantes para pensar:

* **Estar em casa na água branca.** A primeira coisa que você notará sobre um ótimo canoísta é como ele ou ela se sente em águas difíceis (classe III-IV). É uma questão de aprendizagem como o barco reage em todos os tipos de águas brancas. Portanto, quando você está começando é muito importante para o aprendizado do controle de equilíbrio e do barco que você reme em águas correntes, remansos e em todos os tipos de barcos. Você tem que se pressionar a fazer coisas novas sobre a água constantemente.

* **Ter uma boa sensação para "velocidade".** Os canoístas superiores são capazes de sentir quando o barco está indo rápido e quando não está, e quando não está conseguem fazer algo sobre isso...--alguns pedaços da pista de aceleração rápida, mais devagar nas remontas para fazer o barco sair mais rápido com um pivot e assim por diante. Iniciantes e intermediários muitas vezes pensam que pelo fato de estarem remando furiosamente, o barco deve estar indo muito rápido quando, na verdade, não. Ou às vezes apenas não encontram oportunidades para acelerar o barco. Outras vezes é exatamente o oposto, o barco já está indo rápido o suficiente, mas eles acham que precisam ir ainda mais rápido e gastam esforços desnecessários que só os colocam em apuros.

* **Obter uma boa aderência sobre a água.** Isto tem a ver com o remo na água. O exemplo mais óbvio é a remada para a frente. Basicamente, você deve pensar em pegar um pedaço de água com sua pá (remo) puxando seu corpo de encontro, não só colocar o remo na água e puxando-o através da água. É uma diferença sutil, mas muito importante. Em essência, se você pensa em se puxar até a lâmina, não vai usar somente seus braços, terá que utilizar também seu tronco, quadris e até mesmo empurrar com suas pernas ou joelhos.

* **Não abuse da água.** Outro aspecto de conseguir uma boa aderência não está no fato de ser tão rápido na remada de forma que a lateral da lâmina do remo quebra o contato com a água por fração de segundo levantando ainda um monte de respingo. Ao invés disso, você deve manter o controle sobre a água, colocar a lâmina na água e em seguida acelerar a pressão puxando até o fim da remada. Tudo acontece muito rapidamente. Não estou falando de movimentos lentos aqui. Mas é assim que acontece que é importante sempre manter aquele aperto na água. Isso é o que faz a técnica de um bom remador parecer tão suave.

* **Volta lisas que mantêm velocidade.** Em muitos movimentos de giro a chave é evitar desaceleração ou constantes mudanças de direção, substituindo por movimentos mais suaves e graduais que mantêm melhor aproveitamento da remada. Portas de remontas são um bom

exemplo. Um bom canoísta mantém o barco em movimento contínuo na volta, enquanto outro não-tão-bom canoísta tem a tendência de parar e iniciar, que torna o barco mais lento.

***Cabeça parada e pás em movimento.** Uma maneira de dizer se um remador poderia ser mais rápido é simplesmente olhar para onde a cabeça para de seguir em frente e pergunte o porquê disso. Pode haver uma boa razão para isso, mas também poderia ser um lugar onde mais velocidade poderia ser obtida. É a mesma coisa com as pás do remo, precisa seguir em frente também. Existe uma "hierarquia de traços" no slalom a pá submersa tem que trabalhar na mesma direção da parte superior do remo tanto quanto possível. O topo da hierarquia é remar para a frente. Rápido e suave. Desenhar traços. Forte. E finalmente tentar evitar contragolpes na cintura, pernas ou constantes mudanças de direção. Veja se consegue evitar remar de costas completamente, mas acima de tudo, se necessitar fazer isso (e às vezes é melhor para), acabar com a manobra rapidamente e retomar a remada para a frente.

***Primeiro decida onde o barco deve ir.** Na resolução sobre a técnica adequada para uma combinação de portas, primeiro decida onde o barco deve estar em todas as fases da sequência. Em seguida, escolha o número mais eficiente e econômico de linhas para colocá-lo lá. Uma atenção especial para a realização de saídas rápidas das portas. Certifique-se de procurar maneiras em que a água pode fazer o trabalho para você.

* **Velocidade, ângulo, trajetória.** Quando você vê o canoísta fazer uma combinação particular de portas, deve considerar três coisas que para a maioria dos problemas tem a ver com eles. Em primeiro lugar, examine a velocidade com que o atleta entra em movimento. Foi muito rápido ou muito devagar? Então olhe para o ângulo do barco na sequência-- o barco teve a inclinação na direção certa? E, por último, olhe para a trajetória do barco. Ângulo e trajetória são duas coisas diferentes. O barco pode estar com ângulo direcionado a uma direção, mas na verdade se move em outra direção. Importante é o canoísta pegar a trajetória correta para a sequência das portas.

***Trabalhar na aceleração rápida.** Ao falar sobre a obtenção de uma boa aderência na água e ser suave, eu estava falando sobre a maioria das remadas na pista, que às vezes tem sido chamado "pista itinerante". Mas também há momentos na pista de slalom que o remador perde a velocidade e precisa acelerar o barco rapidamente. E desta vez, ele usa um traço diferente, apenas com os músculos menores como mãos e braços porque eles podem se mover mais rápido. Os melhores canoístas são capazes de acelerar o barco com uma ou duas passagens assim (no caso de uma sequência apertada), ou através de uma taxa alta (no caso de uma sequência aberta). Em outras palavras, às vezes assim, rajadas chaves de energia podem ser mais importantes do que remar suave. Essa capacidade de "mudar de marcha" em uma pista pode parecer fácil de fazer, mas na minha experiência a maioria das pessoas tendem a remar em uma velocidade, a velocidade que eles deixam a porta inicial da pista.

* **Obter extensão em suas pistas.** Como muitas coisas no slalom, isto nem sempre é verdade, mas é frequente. Muitas vezes os melhores canoístas obtêm uma enorme extensão em suas descidas porque eles têm a flexibilidade, controle de equilíbrio para fazê-lo e podem exercer grande força nas posições de corpo estranho. Como resultado eles podem alcançar muitas vezes com uma só remada o que os outros demoram duas ou três remadas para alcançar. Um bom exemplo pode ser a virada do barco. Alguém com boa extensão pode ser capaz de fugir

do lado do barco segurando a haste do remo muito vertical porque ele está esticando a parte superior do braço e estirando as costas. Como resultado, ele obtém o barco plano com uma boa remada porque tem mais amplitude de movimento para trabalhar. Mas o próximo canoísta que não possui essa extensão demora duas ou três remadas e muito mais tempo.

***Soma de forças.** Isto está relacionado com a extensão. Essencialmente significa trabalhar todos os músculos do seu corpo na pista e não apenas alguns. Um bom exemplo é remar para a frente. Bons remadores usam seus músculos do tronco, bem como seus músculos dorsais e até mesmo um movimento de bombeamento com suas pernas, enquanto não-tão-bons remadores usam apenas seus braços. Outro exemplo é virar o barco. Novamente, não-tão-bons canoístas usam apenas os braços. Mas os canoístas bons usam resíduos e até mesmo os músculos da perna para torcer o barco ao redor, bem como os braços.

*** Aprenda a consistência.** Os melhores canoístas são consistentemente bons, não apenas em uma descida ou de vez em quando, mas na maioria das vezes. Para ser consistentemente bom com uma técnica particular, precisa saber que pode executá-la em todas as circunstâncias. Não apenas no treinamento como em várias outras situações sem ninguém olhando. Quando você aprende uma nova técnica, o primeiro passo é ser capaz de executá-la em qualquer circunstância, com um monte de descanso entre os esforços. Aí começa a ser capaz de ser um canoísta mais bem-sucedido. Talvez você possa executar 5 vezes em 10 tentativas o que significa que provavelmente ainda não é bom o suficiente para fazer uma corrida. As chances de sucesso não são boas o suficiente ainda. Antes que você possa usar uma técnica específica na corrida, tente repeti-la várias vezes sem parar em sessões de treinamento. Se você pode executar corretamente quando está mais cansado, então poderá obter sucesso em executá-la na competição.

*** "A faixa".** As portas em uma pista de slalom podem ser vistas como meras faixas invisíveis que descem o rio determinando o caminho a ser seguido. A ideia é ir mais rápido que puder sem cair fora da pista. Em outras palavras, você tem que ter barco perfeito posicionado em toda a pista, não apenas nas portas. Muitos remadores não observam este princípio, olhando para a pista slalom como se tivessem apenas portas 15-20. Eles tendem a lidar com uma porta de cada vez e não dão atenção suficiente para formações de água e a trajetória geral que o barco deve assumir para imprimir maior velocidade em toda extensão da pista. Consequentemente quando conseguem negociar todas as portas e têm uma corrida limpa, são muito lentos para ganhar. Para fazer a pista de forma correta eles têm de pensar constantemente em frente de duas ou três portas, conseguindo fazer então um ou dois setores ótimos. Então ao invés de negociarem 20 portas parecem terem negociado 90 portas. Para os canoístas de topo, o que acontece entre as portas é tão importante como o que acontece embaixo da porta.

Material available also on <http://www.slalomtechnique.co.uk/>

C1

-

Basic stroke technique – level 1

- o Forward paddling
- o Bow rudder zig zag drill
- o Turning sweeps
- o Reverse pivots
- o Bow draw pivots
- o Cross-bow pivots

-

Basic gate technique – level 2

- o Onside staggers
- o Offside staggers
- o Onside spin
- o Offside spin
- o Onside Upstream
- o Offside upstream
- o Onside 'S'
- o Offside 'S'

-

Advanced gate technique – level 3

- o Onside staggers
- o Offside staggers
- o Down in eddy - Trailing reverse
- o Down in eddy - Stern sweep
- o Onside Upstream
- o Offside upstream
- o Onside 'S'
- o Offside 'S'
- o Punt

- o Full run

C2

-

Basic stroke technique – level 1

- o Forward paddling

- o Acceleration drill

- o Onside pivots

- o Offside pivots

-

Basic gate technique – level 2

- o Onside staggers

- o Offside staggers

- o Onside spin

- o Offside spin

- o Onside Upstream

- o Offside upstream

- o Onside 'S'

- o Offside 'S'

-

Advanced gate technique – level 3

- o Onside staggers

- o Offside staggers

- o Down in eddy - Trailing reverse

- o Down in eddy - Stern sweep

- o Onside Upstream

- o Offside upstream

- o Onside 'S'

- o Offside 'S'
- o Punt (Bow man)
- o Punt (Stern man)
- o Stopper upstream
- o Full run

Draft 4: November 20th, 2007

K1M – K1W

-

Basic stroke technique – level 1

- o Forward Paddling
- o Pause and Catch Drill
- o Acceleration Drill
- o Edging Drill
- o Zig Zag Bow Rudders
- o Turning Sweeps
- o Reverse/bow draw Pivots
- o Bow draw Pivots

-

Basic gate technique – level 2

- o Stagers - Slice Through
- o Stagers - Reach Through
- o Stagers - Shoulder Drop
- o Back ferry
- o Full spin
- o Regular Upstream
- o Fix Upstream
- o Reverse pivot

- o Slice 'S'

- o Sweep 'S'

-

Advanced gate technique – level 3

- o Slice-through staggers

- o Reach-through staggers

- o Shoulder-drop staggers

- o Down in eddy - Trailing reverse

- o Down in eddy - Stern sweep

- o Deep in eddy - regular

- o Deep in eddy - reverse stroke

- o Slice 'S'

- o Sweep 'S'

- o Sweep Fix

- o 1 Stroke Upstream

- o Punt

- o Stopper upstream

- o Full run

SOME RUNS TO STUDY

The following are videos of runs posted on the internet and therefore easy to access. Simply click on the one you want to see.

K1 CIPRESSI, Stefano

World Championships 2006 in Prague

BILLAUT, Julien

European Championships 2004 in Skopje

E-Book, by William T. Endicott Section III: Technique

Draft 4: November 20th, 2007

DOERFLER, Fabian

World Championships 2005 in Penrith

LEFEVRE, Fabien World Championships 2006 in Prague

French Championships, 2006

World Cup 2006 in Athens

Pau in 2006

World Championships 2005 in Penrith

SCHMIDT, Thomas

World Cup 2004 in Augsburg

WALSH, Campbell

World Championships 2006 in Prague

Training in Penrith in 2005

European Championships 2004 in Skopje

World Cup 2004 in Athens

World Cup 2004 in Augsburg

COMBOT, Sébastien

World Championships 2007 in Foz do Igau, Brazil

K1W DUKATOVA, Jana World Championships 2006 in Prague

PENNIE World Series #1 in Penrith, top

World Series #1 in Penrith, bottom

BONGARDT, Jennifer

World Championships 2007 in Foz do Igau, Brazil

C1 BELL, Robin (with Martikan and Estanguet as well) World Championships 2005 in Penrith

ESTANGUET, Tony

E-Book, by William T. Endicott Section III: Technique

Draft 4: November 20th, 2007

E-Book, by William T. Endicott Section III: Technique

World Championships 2006 in Prague

French Championships 2006 in Bourg St. Maurice

Pau in 2006

MARTIKAN, Michal World Championships 2005 in Penrith (top half)

World Championships 2005 in Penrith (bottom half)

World Championships 2007 in Foz do Igaçu, Brazil

C2 HOCHSCHORNER, Pavel -- HOCHSCHORNER, Peter World Championships 2007 in Foz do Igaçu, Brazil