

Hyppige fejl hos begundere:

Fejl:	Årsag/rettelse:
Ubalance	- Roeren er for stiv i hoften og kan ikke slappe af. Husk udspænding. Balancen kommer med rutinen.
Bøjede håndled	- Kan skyldes for hård eller forkert fatning i forhold til blade- ne. Sæt evt. kile på skaftet.
Krogede albuer	- Det giver for kort tag. Prøv evt. at afhjælpe problemet med en kortere pagaj.
For lave/høje arme	- Armene skal i fremføringen være i øjenhøjde.
Trækket for langt fra båden (flat tag)	- Taget starter helt inde ved kajakken og fortsættes skråt ud- efter med pagajen så lodret som muligt. Løft albuen i afvik- lingen.
Knæ mod cockpitkanten	- Saml knæene - det letter balancen, når hoften ikke er fikse- ret. Hold evt. fast på et stykke papir med knæene.
For langt tag	- Taget skal afsluttes, når hånden er ud for hoften. Her føres albuen op, så overarmen er vinkelret på kroppen.
Holder skævt/smalt på pagaj	- Kan afhjælpes med tapemarkeringer på pagajen.
Pagajen ikke helt i vandet el. for meget af pagajen i vandet	- Tjek pagajlængden samt arbejdet med armene.
Sidder for tilbagelænet el. foroverbøjet	- Siddestillingen skal være let fremoverbøjet. Husk udspæn- ding af ryg, mave og især lårets bagside.
Bladet skivet for lidt i venstre side ved isæt	- Roeren undlader at lade pagajen glide i hånden. Se på bla- det. Taget øves siddende på en bænk.
Båden gynger op og ned	- Især ved tag hele vejen langs båden, da man løfter vand op.
Båden gynger fra side til side	- Ingen kropsrotation. Stive hofter. Husk opvarmning og ud- spænding.
Intet bearbejde	

Udbyg selv skemaet med egne observationer.