

SCOTT COLE

MULTISPORT ENDURANCE ATHLETE, COACH AND SPEAKER

Clinic - Paddla rätt och lätt



BAKGRUND

Paddling är en fantastisk idrott som utövas såväl av semesterfiraren ute i skärgården som tävlingsinriktade atleter. Fler och fler ger sig ut på vattnet men få förstår vilka muskler man ska använda. En del paddlar hyfsat och har gjort länge men de flesta saknar grundtekniken.

I multisportvärlden är det ofta "the same old story" – löpningen och cyklingen går snabbt och lätt, men det är svårt att paddla.

VARFÖR?

Workshopen riktar sig till hela spektrumet av motionärer, från de som vill semesterpaddla till tävlingsinriktade atleter. Viljan att förbättra paddeltekniken på sjö, hav, älv och i fors förenar deltagarna.

Min framgång som multisportare under senare år beror till stor del på den satsning jag gjort på att lära mig att paddla rätt – en investering som verkligen har betalat sig! Mitt förbättrade paddeltag har dessutom gjort att jag njuter mer av att vara ute på vattnet, både under träning och tävling.

INNEHÅLL

Del 1 - Inspiration och tips (föreläsning 30 min)

- **Utrustning** – Vad krävs för att kunna paddla i sjöar, forsar och stora vågor?
- **Teknik** – De fem viktigaste sakerna att hålla i huvudet.
- **Mental styrka** – Viktigt för balansen i fors och stora vågor.
- **Teori** - Paddelövningar med "Coach Cole".

Del 2 - Let's go paddling! (45-60 min)

- Genomgång av paddelövningar, feedback, tips samt tid för arbete med teknik.

Del 3 - Avslutning (30 min)

- Eftersnack med tid för frågor, diskussion och test av olika sorters kajaker.

Maximum 15 personer. Fritt fram att ta med egen kajak, annars kan kajak lånas på plats.