



SUOMEN LATU

Meloja 2 taitokokeeseen valmistautuminen

Meloja 2 taitokokeeseen valmistautuminen syventää melontataitoja, sekä parantaa turvallisuustaitoja. Taitojen opettelu on aina hyödyllistä, vaikkei taitokoe olisikaan melojan tavoitteena. Hyvä melontatekniikka auttaa jaksamaan paremmin ja vähentää myös rasitusvammojen syntymistä.

Meloja 2 taitokoe on suoritettava ennen ohjaajakurssia. Meloja 2 taitokokeen kuvaus on luettavissa [Suomen Melonta- ja Soutuliiton sivuilta](#).

Ohjaajien tueksi on tähän listattuna huomioita tekniikoista, sekä harjoituksia, joiden avulla taitokokeeseen harjoittelua voi kokeilla. Harjoittelupaikan olisi hyvä olla suojainen, jolloin on helpompaa arvioida onnistumista, kun olosuhteet eivät vaikuta suoritukseen. Taitojen karttuessa kannattaa harjoitella myös erilaisissa olosuhteissa.

Melontatekniikat tukevat toisiaan ja esimerkiksi kajakin ohjaaminen on aina yhdistelmä erilaisia tekniikoita. Niinpä taitokokeeseen valmistautumista kannattaa-kin ajatella kokonaisuutena, joissa osa-alueet tukevat toisiaan ja harjoitella myös niitä osa-alueita, jotka jo koetaan hallitsevan. Taitojen syventäminen auttaa aina kokonaisuuden kehittämisessä.

TEHOKAS ETEENPÄIN MELONTA

Tehokkaan eteenpäin melonnan perusteet on hyvä käydä läpi rannassa ennen vesille menoa. Tehokas eteenpäin melonta perustuu jalkojen ja vartalon tehokkaaseen käyttöön ja vaikka puhutaan melanvedosta, ei kajakia varsinaisesti vedetä käsillä tai melalla, vaan melan liike perustuu pääosin vartalonkiertoon. Veto alkaa, kun vartalo on kiertynyt vedon puolelta

vastakkaiseen suuntaan, vedon puoleisen jalan ollessa koukussa. Meloessa vedon puoleinen jalka suoristuu ja vartalo kiertyy vedon puolelle. Lapa laitetaan veteen noin varpaiden kohdalta ja nostetaan vedestä noin lantion kohdalla ylös ja liike toistetaan toiselle puolelle. Melan veto suuntautuu A-kirjaimen tavoin sivulle. Tehokas eteenpäin melonta, sekä jalkojen ja vartalon tehokas työskentely on tärkeä perusta kaikkien muiden tekniikoiden harjoittelulle, joten sitä kannattaa harjoitella riittävästi. Jalkatukien asennolla on suuri merkitys melontaan. Liian lähellä olevat jalkatuet lukitsevat lantion, kun taas liian kaukana olevista jalkatuista ei saa riittävästi tukea ja tehoa.

Melonta-asento, jalkojen käyttö sekä vartalonkierto kannattaa näyttää rannassa ennen vesille menoa. Tehokkaan melonnan ymmärtämistä tukee, jos ohjaaja pitää kiinni melojan kajakista ja yrittää kevyesti estää melojaa. Melojaa voi pyytää tässä olla käyttämättä jalkoja tai kiertämättä vartaloa, jolloin huomaa nopeasti, miten paljon melonta menettää tehoaan.



PYSÄHTYMINEN JA TAAKSEPÄIN MELONTA

Harjoituksissa kannattaa hyödyntää poijua tai muita kelluvia kohteita, jolloin pysähtymiseen kuluva aikaa ja matkaa on helppo arvioida. Taaksepäin meloessa poijujen kanssa on helppo havainnoida, miten hyvin suunta pysyy.

Tehokas pysähtyminen tehdään melomalla muutama tehokas veto taaksepäin. Lavan täytyy olla kunnolla vedessä, jotta pysähtyminen tapahtuu tehokkaasti. Taaksepäin melonnassa on tärkeää, että meloja pystyy kiertämään vartaloa riittävästi. Harjoituksen aluksi asiasta kannattaa muistuttaa.

Taaksepäin melontaa voi harjoitella poijua tms kohdetta kohden, tai voi hyödyntää rannassa olevia kiviä, puita ja laitureita. Taaksepäin meloessa on hyvin tyypillistä, että kajakki lähtee helposti kääntymään halutusta suunnasta. Kajakin ohjaamista kallistuksin ja kaarivedoin on helppoa harjoitella, kun meloo taaksepäin rantaviivaa seurailleen. Tämä on myös erinomainen lämmittely tekniikkaharjoituksiin.

KAJAKIN LIIKUTTAMINEN SIVUTTAIN

Kajakin liikuttaminen sivuttain vaatii riittävää vartalonkiertoa, jolloin meloja pystyy kääntymään kohti liikku-missuuntaa. Vartalonkierrosta kannattaa muistuttaa ennen harjoituksen alkua. On myös hyvä muistuttaa melaotteesta, ylemmän käden ote ei saa muuttua. Sivuttain siirtymisten harjoittelu aiheuttaa toisinaan tasapainon menetyksiä. Melojia voi muistuttaa ennen harjoittelua, ettei melaotteen tarvitse olla puristava ja jos mela karkaa kajakin alle, ylemmän käden otteen voi irrottaa tasapainon palauttamiseksi. Kajakin kallistaminen helpottaa kajakin liikuttamista.

Harjoittelussa kannattaa käyttää apuna poijua/kelluvaa esinettä, jolloin melojan on helppo havainnoida onnistumistaan.

Sivulle siirtymisen tekniikoita on kaksi, ”kauhominen” ja ”kahdeksikko”. Taitokokeessa riittää, kun osaa toisen, mutta molemmat tavat täytyy tunnistaa.

KAJAKIN KANTTAAMINEN

Kajakkia voidaan ohjailla kajakkia kanttaamalla eli kallistamalla kajakkia siten, että melojan painopiste pysyy kajakin päällä. Kajakkia ohjataan kallistamalla kajakkia käännöksen ulkokurviin (pitkä kajakki). Kallistus pitäisi

pystyä pitämään yhtäjaksoisesti sen aikaa, kun halutaan kääntyä. Useimmissa kajakeissa varsin maltillinen kanttaaminen on riittävä.

Kajakin kanttaamista toisinaan jännitetään, jolloin kallistus jää vajaaksi, tai ei pysy melonnan jatkuessa. Varmuutta kajakin kallistamiseen saa, kun kajakkiin tutustuu ensin paikallaan. Harjoituksen voi tehdä pareittain siten, että toinen kanttaa kajakkiaan ja ottaa tarvittaessa tukea parin keulasta. Kun tuntee kajakin ja miten pitkälle sitä voi kallistaa, ei kallistamista tarvitse jännittää.

Kajakin ohjaamiseen riittää maltillinen kanttaaminen, eikä äärimmäistä kallistusta tässä tarvita. Hyvä harjoitus ohjaamisen harjoitteluun on meloa ympyrää, jossa kanttaaminen tapahtuu ympyrän keskipisteestä pois-päin. Kajakin ympyrälle saattamiseksi voi ensin ottaa kaarivedon.

KAARIVETO

Kaariveto on tehokas tapa ohjailla kajakkia. Kaariveto tarkoittaa pitkää melanvetoa kajakin keulasta perään saakka puoliympyrän muodossa. Veto on rahallinen ja pitkä, mela upotetaan kokonaan veteen. Kajakin kääntämistä helpottaa kajakin kanttaaminen vedon puolelle. Hyvä kaarivedon harjoitus on kajakin kääntäminen paikoillaan 360 astetta, jolloin veto tehdään toiselta puolelta takaa eteen. Harjoituksessa kannattaa tarkkailla, että melanveto on rauhallinen ja riittävän pitkä, sekä nimensä mukaisesti kaareva. Nopea kajakin kääntäminen ei vaadi kovaa voimaa, vaan rauhalliset ja teknisesti hyvät melanvedot, sekä kajakin riittävä kallistaminen tekevät kääntämisestä tehokkaan.

Kajakin ohjaamista kaarivedoin on myös helppo harjoitella melomalla rauhallista serpentiiniä. Tällöin kajakkia kantataan käännöksen ulkokurviin ja kallistuksen puolelta otetaan rauhallinen kaariveto. Kun kajakin vauhti hidastuu, oikaistaan kajakki, kantataan toiselle puolelle ja otetaan jälleen kallistuksen puolelta rauhallinen kaariveto.

Kun taidot karttuvat, hyviä harjoituksia ovat vaikkapa rantaviivan seurailu kaarivetoa ja kanttaamista yhdistellen. Harjoituksen voi tehdä myös takaperin ohjaustekniikoita yhdistellen.

ALATUKI JA KAAATUMISEN ESTÄMINEN

Alatuen harjoitteluun voi yhdistää pelastautumisharjoitukset, niin mahdollinen kaatuminen ei haittaa. Ala-

tuentaa käytetään silloin, kun tasapaino on menetetty. Yksinkertaisimmillaan tuki on melan painaminen vettä vasten, mutta parhaimman ja pidempiaikaisen tuen saa pyyhkäisemällä veden pintaa. Melatuen lisäksi meloja tarvitsee tasapainon palauttamiseksi jalkojen ja lantion työskentelyä.

Alatuen harjoittelua kannattaa tehdä usein ja jos kajakin kallistuminen jännittää, myös alatuen harjoittelun voi aloittaa parin kanssa tutustuen oman kajakin kallistamiseen. Kun tuntee kajakin käyttäytymisen, ei kallistusta tarvitse jännittää.

Alatuessa puhutaan usein ”gorillaotteesta”. Tämä tarkoittaa sitä, että mela siirretään lähelle lantiota ja käden rystyset käännetään alaspäin. Näin on mahdollista saada lapa veteen lappeelleen niin, että se antaa tukea. Kyynärpään pitäisi pysyä melan päällä tuen lisäämiseksi.

ALATUKI LIIKKEESSÄ

Alatukea on helppo harjoitella liikkeessä, jolloin mela kannattelee paikallaoloa paremmin. Kun alatukea harjoitellaan liikkeessä, lapakulman täytyy olla aavistuksen nouseva, jolloin lapa ei haukkaa veteen.

MELAPERÄSIN/TAKAPERÄSIN

Melaperäsin eli takaperäsin mielletään joskus hankalaksi liikkeeksi. Riittäväällä vartalonkierrolla ja oikeilla lapakulmalla liike on kuitenkin melko yksinkertainen. Harjoittelussa kannattaa käyttää apuna poijuja/muita kelluvia maaleja, tai tehdä kahdesta kajakista portti, jonka läpi ohjaamista harjoitellaan.

Melaperäsimessä asentoa voi harjoitella ensin paikoillaan, vartaloa täytyy kiertää sivulle niin paljon, että mela on kokonaan kajakin ulkosivulla, eikä etummaisen käden lapa jää syliin. Oikeaa asentoa voi kokeilla päästämällä melasta irti, jolloin melan pitäisi pudota suoraan veteen kolahtamatta kajakkiin.

Melaperäsimellä pyritään ensisijaisesti säilyttämään kajakin kulkusuunta suoraan hidastamatta kajakin vauhtia. Lavan kuuluu siis olla neutraalisti kajakin kylkeen nähden ja mela upottaa niin syvälle, että suunnan säilyttäminen ja ohjaaminen on mahdollista.

Melaa ei kannata lyödä veteen, vaan antaa melan ohjautua normaalin vedon lopuksi kajakin suuntaisesti. Näin voi välttää äkkinäiset liikkeet. Melaotteen pitäisi olla niin kevyt, että on mahdollista tuntea melan liikkeet. Näin huomaa helposti, jos melakulma ei ole neutraali.

Kajakin ohjaaminen tapahtuu kevyesti lapakulmaa muuttamalla, joka tapahtuu ranteita koukistamalla. Kun lavan yläosan kääntää kajakista poispäin, kääntyy kajakki melan puolelle. Vastaavasti toiseen suuntaan lavan yläosaa käännetään kajakkiin päin. Kun ohjaaminen tapahtuu hienovaraisesti, kajakin vauhtia ei hidasteta tarpeettomasti.

PARIPELASTAUTUMINEN

Paripelastautuminen on yksi melojan tärkeimmistä perustaidoista. Paripelastautumisen voi tehdä usein eri tavoin, eikä yhtä oikeaa tapaa voi nimetä. Alle on listattuna huomioita, joilla voi helpottaa sekä pelastajan että uimarin suoritusta paripelastautumisessa.

1. Uimarin itsensä kannattaa kääntää kajakki ympäri heti, kun nousee pintaan. Kajakki on helpoin kääntää nostamalla istuinaukon reunasta.
2. Pelastajan kannattaa lähestyä uimaria siten, että saa helposti kaatuneen kajakin hallintaansa, sekä uimarin nopeasti oman kajakin keulaan.
3. Uimari kannattaa ensisijaisesti sijoittaa pelastajan kajakin keulaan, jolloin puheyhteys on helpoin säilyttää. Uimari asettuu hieman kajakin keulan sivulle, ettei keula osu aallokossa hampaisiin.
4. Kaatunut kajakki on helpointa saada pelastajan kajakin päälle liike-energiaa hyödyntämällä, ei nostaen. Kajakille voi antaa vauhtia viemällä sitä ensin kohtisuoraan kauemmas ja vetäisemällä sen jälkeen vauhdilla kohti omaa kajakkia, tai painamalla uimarin kajakin keulaa alaspäin, jolloin kajakki hypähtää vedestä ylöspäin.
5. Kajakin tyhjentämistä voi helpottaa kallistamalla omaa kajakkia kaatuneesta kajakista poispäin.
6. Pelastaja saa parhaan otteen kaatuneen kajakista, kun antaa oman kajakin kallistua kunnolla kiinnipitämisen ajaksi. Oman painon voi huoletta nojata kaatuneen kajakkiin, jolloin kajakista saa tiiviin otteen.
7. Uimarin ergonomisin ja samalla pelastajan ergonomiaa parhaiten huomioiva tapa nousta kajakkiin on heel hook -pelastautuminen.
8. Ennen kajakkiin nousemista kannattaa uimarin keltuttaa itsensä kunnolla pintaan, niin että vartalo pysyy suorana ja kajakkiin pääsee kevyellä pyörähdyksellä.
9. Kajakkiin kannattaa kääntyä istumaan siten, että kääntyy kasvot pelastajan kajakkiin päin. Tällöin voi ottaa tukea pelastajan kajakista, joka on varmin tapa estää uudelleen kaatuminen.
10. Pelastaja pitää uimarin kajakista tiukan otteen niin kauan, että kaatunut on valmis jatkamaan melontaa. Tämä estää uudelleen kaatumisen.
11. Pelastautumisia kannattaa harjoitella usein, niin taidosta tulee varma. Paripelastautuminen on erityisesti ohjaajille todella tärkeä taito.

YKSINPELASTAUTUMINEN

Myös yksinpelastautumiseen on useita erilaisia tapoja, joista kannattaa valita se, joka luontevimmalle ja varmimmalle tuntuu. Pelastautumisessa voi käyttää apuna melakelluketta.

Yksinpelastautuessa kajakin tyhjentäminen on merkittävästi paripelastautumista hankalampaa. Kaatunut kajakki nostetaan ilmaan keulasta ja pyöräytetään samalla ympäri. Apuna tässä voi käyttää melaa siten, että mela asetetaan olkapäälle ja toisella kädellä otetaan vedestä melatuki. Tällöin kajakki pitää pystyä nostamaan yhden käden varaan ja pyöräyttää siitä ympäri. Jos pelastautuessa käyttää melakelluketta, kannattaa kelluketta hyödyntää myös kajakkia tyhjentäessä.

Mikäli kajakkia ei jaksaa nostaa keulasta, on kajakki helpointa kääntää ympäri istuinaukon kohdalta. Myös tällöin kajakki tyhjenee jonkin verran, ei kuitenkaan niin paljon kuin keulasta käännettynä.

Ilman melakelluketta yksi toimiva tapa kajakkiin pääsemiseksi on ns. rodeo, jossa kajakkiin nousta takakannen kautta. Takakannelle nousun helpottamiseksi uimarin pitäisi saada itsensä mahdollisimman suoraksi veden pintaan ja kiipeämisen sijaan painaa kajakki alleen, samalla kuin potkii itsensä kannelle. Kun tasapainoinen asento poikittain kajakin päällä löytyy, siirrytään ryömimään kohti kajakin keulaa. Tässä kohtaa olisi hyvä saada jalat veteen saakka kajakin molemmin puolin tasapainon säilymisen helpottamiseksi. Kun meloja on päässyt ryömien tarpeeksi eteen, pudotetaan istumaan kajakkiin ja lopuksi asetetaan jalat kajakkiin. Mela on hyvä pitää käsissä koko suorituksen ajan, sillä erityisesti istumaan mennessä melatuki on usein tarpeen.

Melakelluketta käyttäen kajakkiin menemiseen on monta hyvää tekniikkaa, joista kannattaa kokeilla ja harjoitella tekniikka varmaksi. Melakelluketta käyttäen voi esimerkiksi kiivetä kajakkiin takakannen kautta, tai jos heel hook -tekniikka on hyvin hallussa, onnistuu kyseinen tekniikka hyvin myös yksin melakellukkeen kanssa. Molemmissa tekniikoissa olennaista on, että paino pidetään pelastautuessa melakellukkeen puolella kajakkia, jolloin melakelluke estää kajakin kaatumisen uudelleen.

Yksinpelastautumisia kannattaa harjoitella riittävän usein, erityisesti jos meloo paljon yksin.

AVUSTETTU KAJAKKIKÄÄNNÖS

Avustettu kajakkikäännös kannattaa harjoitella sellaisen ohjaajan kanssa, joka osaa asian varmasti. Kajakkikäännös on usein hankala siksi, että sitä jännitetään eniten taitokokeen tekniikoista, Osaavan opettajan opetuksessa avustettu kajakkikäännös on kuitenkin varsin yksinkertainen tekniikaltaan.

Avustettua kajakkipyörähdystä voi harjoitella teemmällä liike takaperin, jolloin se on helppo oppia pieninä palasina. Tämä on hyvä tapa erityisesti silloin, jos meloja jännittää käännostä. Toisaalta jos meloja on rauhallinen vedessä, voi liikkeessä edetä varsin nopeastikin.

Olennaista on, että kaatunut meloja nojaa vedessä riittävästi eteen, jolloin kädet yltävät riittävät korkealle pintaan. Käsiiä pitää liikuttaa kajakin kylkeä pitkin edestakaisin, jolloin avustavan kajakin keula löytyy myös silmät suljettuna. Koska kajakki on nurinpäin, tartutaan kajakkiin avustajan puoleisella kädellä, mutta tämän jälkeen tuodaan toisen puolen käsi myös kiinni avustajan keulaan ja käännetään kajakki tämän viimeiseksi keulaan tuodun käden puolelle. Käännostä kevennetään kääntämällä kajakkia myös lantiolla ja jaloilla, sekä nojaamalla lopuksi takakanteen. Käännostä tulee olla rauhallinen, ettei kaatunut kaada myös pelastamaan saapunutta.

Pelastajan kannattaa lähestyä kaatunutta kajakkia hieman viistosti keulan puolelta ja antaa kajakin liukua lähemmäs kaatuneen käsiiä kajakin kylkeä pitkin. Näin voidaan välttää käsivammat. Kajakki täytyy saada niin lähelle, että kaatunut ylettää ottamaan keulasta kiinni. Veden alla ylösalaisin oleminen ei ole ihmiselle luontaista, joten avustettu kajakkikäännös saattaa tuntua pelottavalta tai hankalalta. Jokainen oppii tekniikan ajallaan ja opetteluun kannattaa antaa aikaa. Avustettu kajakkikäännös hyödyttää paljon, jos haluaa jatkaa harjoittelua itsenäiseen kajakkipyörähdykseen.