

**College Sint-Jan Berchmans
Jakob Smitslaan 36
2400 MOL**

Freestyle kajak

**Tuur Vangeel
6C**

**Schooljaar
2005-2006**

Woord vooraf

Ik heb geprobeerd om in mijn werk een eenvoudige uitleg te geven voor vragen die veel gesteld worden als het om kajak gaan. Ook heb ik er een stuk geschiedenis in verwerkt omdat ik dit nergens kon vinden en ik dit als een gemis beschouw.

Ook wil ik verschillende mensen bedanken die mij hebben geholpen om mijn werk tot een goed einde te brengen. Allereerst is er Mevr. Mia Dams die heeft willen optreden als mijn promotor, Louis Schueremans voor de opbouwende commentaar en hulp, Karel Vangeel voor de hulp bij het gebruik van de tekstverwerker.

Inhoudsopgave

Woord vooraf	2
Inhoudsopgave	3
Inleiding	5
1 De geschiedenis van de kajak: van Inuït tot Igo	6
1.1 De eski's van de Inuït	6
1.2 De vouwkajak	6
1.3 De kunststof doet zijn intrede.	7
1.3.1 Polyester	7
1.3.2 Kevlar carbon.....	7
1.3.3 Polyethyleen	8
1.4 Veranderingen in de bouwconstructie van PE-boten.....	8
2 Algemene informatie	9
2.1 Wat is kajak?.....	9
2.2 Iets speciaal nodig voor freestyle of wildwater kajak?.....	9
2.3 Gevaarlijk?.....	12
2.3.1 Aandachtspunten voor veilig en leuk kajakken	13
2.4 Wildwater terminologie	13
2.5 Wildwaterklassen.....	14
3 Het Freestyle kajakken	16
3.1 De Freestyle kajaks.....	16
3.2 Wat is freestyle kajak?.....	16
3.3 Freestyle botengeneraties:	16
3.4 De punten toekenning en samenstelling van de jury.	17
3.5 Techniek:	17
3.5.1 Eskimoteren (gewone eskimorol)	17
3.5.2 Andere dingen die handig kunnen zijn om te weten.....	19
3.6 Freestyle figuren - Terminologie	19
3.6.1 Soorten golven	20
3.6.2 Basisfiguren	21
3.6.3 Overige figuren	21
3.6.4 Andere termen	24
3.6.5 Typische zeesurf-figuren	24
3.7 Moves	25
3.7.1 Front surfing of surfen	25
3.7.2 Popouts	26
3.7.3 Pirouette.....	27
3.7.4 Hole spinning.....	28
3.7.5 Tail squirt.....	29
3.7.6 Screw Ups.....	30
3.7.7 The Splat.....	31
4 Nuttige links, boeken,	32
4.1 Waterstanden, golfhoogtes,	32
4.2 Winkels in België en Nederland	32
4.3 Verenigingen.....	32
4.4 Forums	32
4.5 Andere nuttige links.....	32
4.6 Boeken	32
4.7 Tijdschriften.....	33
Woordenlijst	34

Literatuurlijst	35
Besluit	36

Inleiding

Het woord kano komt van het Portugees/Spaanse woord 'Canoa'. Wat waarschijnlijk een verbastering is van een Caribische taal, later werd dit in het Engels 'canoe'.

In het eerste deel ga ik dan ook de geschiedenis van de kajak proberen te ontrafelen. Het is geen eenvoudige opgave geweest omdat het nergens te vinden was. Ondanks het feit dat er geen model was waar ik kon op steunen denk ik toch dat ik er in geslaagd ben om de belangrijke gebeurtenissen uit de kajakgeschiedenis samen te zoeken en hier voor iedereen op papier te zetten.

Daarna geef ik uitleg over het 'Hoe?' van het kajakken. De belangrijkste materialen die nodig zijn om deze sport te beoefenen en ook enkele technieken. Deze technieken gaan voor een absolute beginner moeilijker te verstaan zijn dan Chinees, maar iemand die al wat ervaring heeft kan zich er al iets bij voorstellen. Als je dit dan combineert met een filmpje over hoe het er uiteindelijk moet uitzien kan dit zelfs heel verhelderend werken.

Het laatste deel is een lijst met literatuur, internet adressen en dergelijke die mij niet alleen voor het maken van dit werk mij goed geholpen hebben, maar die ik ook gebruik om aan meer informatie te komen die ik zelf kan gebruiken voor iets wil anders .

Er zit ook een begrippenlijst bij, waar kort wordt uitgelegd wat verschillende begrippen of woorden betekenen en die nodig zijn om een tekst over kajak te kunnen verstaan.

1 De geschiedenis van de kajak: van Inuït tot Igo¹

1.1 De eski's van de Inuït²

Eens, heel lang geleden (ongeveer drie millennia), toen de mensen nog geen motors kenden en nog nooit van een geweer hadden gehoord, leefden in Siberië de Aleoeten, in Alaska de Yupik, in Groenland en Canada de Inuït. Deze volkeren zijn bij ons ook bekend als de Eskimo's. Omdat in het hoge noorden planten amper of niet kunnen groeien, gingen zij jagen op zee. Dit deden zij in de meest zeewaardige boten ooit. Zij bouwden de eerste zeekajaks of eski's. Deze boten waren uitermate geschikt om daar te varen. Ze konden, als ze niet lek waren, niet zinken en als ze door een walvis onder water werden getrokken kwamen zij na een tijdje altijd terug boven. Wanneer het bootje omsloeg, kon de Inuït altijd terug rechtop komen dankzij de naar hun genoemde 'eskimorol'.

Deze kajaks werden op maat gemaakt en omdat de lichaamsbouw van mannen en vrouwen verschilt, werden die boten voor mannen en vrouwen ook anders gebouwd en genoemd. De mannenboten werden 'kajak' genoemd en de vrouwenboten werden 'Umyak' genoemd. De maat voor de boten was gelijk aan drie keer de lengte van de toekomstige vaarder en even breed als deze persoon samen met zijn handen. Later werden deze boten allemaal kajak genoemd. Dit kwam doordat er voor massaproductie zeer dure mallen nodig waren. Omdat er minder vrouwen aan wildwaterkajak doen werden de umyaks dan ook niet meer gebouwd. Ze waren gewoon niet commercialiseerbaar op een rendabele manier waardoor vrouwen nu ook met kajaks varen. Op wildwater maakt dit volgens mij niet zo veel verschil uit omdat ook voor de mannen de boten niet meer op maat worden gemaakt.

De eski's werden gemaakt van een met huiden overtrokken geraamte van hout of been. Deze constructie was meestal ongeveer 5.5 meter lang en 50 cm breed. Verder monteerden de Inuït er meestal een wit schermpje op om zich een beetje te camoufleren en gebruikten zij toen al de vorm van zeepeddel die bij het zeekajakken nog steeds wordt gebruikt: lang en smal en vooral, zonder gebogen blad, iets wat de meeste andere peddels wel hebben. Dit had als grote voordeel dat je er gemakkelijk lang kon mee peddelen zonder moe te worden omdat je minder snel ging (een soort eerste versnelling) en het minder zwaar was.

In 1859 ging de Schot John MacGregor op ontdekkingsstocht dwars door Canada tot aan de Beringzee. Hij was de eerste westerling die de Inuït tegenkwam in hun eski's en deze boten zo leerde kennen.

Het was echter de poolreiziger Fridjof Nansen die in zijn boek 'Eskimo leven' (1888) de eski's voor het eerst behoorlijk beschreef, ook de kajak en het eskimoteren werd door hem als eerste geschreven. "De kajak is het beste eenmans vaartuig ter wereld"

1.2 De vouwkajak³

Omdat deze eski's waren vervaardigd van vellen wat ze veel te duur maakte, gingen Europeanen proberen ze na te bouwen met hier voorradige materialen. Onder andere Baden Powell (scouts) experimenteerde hiermee omdat ze bruikbaar waren om mee te reizen. Maar de eerste echt goed bruikbare vouwkajak werd in dat andere land uitgevonden waar kajakken populair werd, nl. Duitsland. In 1905 ontwierp de Duitse architect Alfred Heurich

¹ Kanosport, The Art of freestyle, Zeekajakken

² <http://nl.wikipedia.org/wiki/Kajak>

³ [http://www.wat-betekent.be/Klepper_\(kano\).html](http://www.wat-betekent.be/Klepper_(kano).html) en <http://nl.wikipedia.org/wiki/Vouwkano>

de eerst bruikbare vouwkano. Deze was vervaardigd uit een met zeildoek overspannen essenhouten geraamte. In 1907 verkocht hij het patent en het verkooprecht aan meester kleermaker Johann Klepper uit Rosenheim. Deze richtte een fabriek op en hoewel hij in het begin nog veel tegenkantingen kreeg hield hij toch vol en zo ontstond een van de grootste producenten van vouwkano's die tot op de dag van vandaag heeft kunnen overleven. De vouwkano werd een enorm succes dat, mede door de ontdekkingsreizen van Admundsen en de toen plaatsvindende Wanderlustperiode nog vergroot werd en waardoor Klepper⁴ zo enorm kon groeien.

Ook in Oostenrijk was er belangstelling. Baron Franz van Alber begon met de bouw van vouwkano's naar Groenlands model. De plannen verkocht hij en zo belande een tekening rond de jaren zestig via Ernst Kaüfer bij Gatz-Kanus. Zij bouwden al polyester kano's (en doen dit nog steeds als een van 's werelds grootste kanofabrieken). Zij starten de productie van het Groenlandse model. Door het succes gingen ze verder experimenteren om de stabiliteit te vergroten zodat ook mensen met minder ervaring er mee konden varen. (Verder zie polyester)

1.3 **De kunststof doet zijn intrede.**⁵

Kort na de tweede wereld oorlog werden er kunststoffen uitgevonden die konden worden gebruikt als bouw materiaal voor kajaks. Hierdoor, en doordat meer mensen een auto bezaten, wat het vervoer vergemakkelijkte kwamen de vouwkajaks steeds meer in de verdrinking.

1.3.1 **Polyester**

De eerste kunststof die in de kajakproductie werd gebruikt was polyester, dit was een licht materiaal dat, als het stuk ging gemakkelijk te herstellen was, zonder dat het terug naar de fabriek moest. Het nadeel was echter dat het niet zo enorm stevig was (schokbestendig), waardoor het nogal snel stuk ging en men dus op zoek ging naar betere materialen. De eerst boten van polyester waren de eski's die dan in polyester werden uitgevoerd. Hierbij waren het vooral de firma's Gatz-Kanus⁶ (Duitsland) en Valley (Engeland) die grote stappen zetten. Ook de eerste expeditie kajaks werden van polyester gemaakt (Nordkapp van Valley⁷). Deze kajaks hadden een voldoende groot volume om nog 90kg aan bagage mee te nemen. Dit zorgt er echter wel voor dat een lege kajak heel andere vaareigenschappen heeft dan een beladen. Om hierdoor verrassingen te voorkomen moet men dan ook oefenen met een last in de boot die ongeveer overeen komt met de normale hoeveelheid bagage.

1.3.2 **Kevlar carbon**

Het polyester werd vervangen door Kevlar en carbon langs de ene kant en PE aan de andere kant (in de jaren tachtig van vorige eeuw). Het Kevlar en het carbon werden na een tijdje samen gebruikt, maar zijn nog steeds niet stevig genoeg (lees schokbestendig) om er freestyle boten van te maken. De combinatie Kevlar-carbon wordt nu meestel gebruikt als bouw materiaal voor wedstrijdboten die licht en snel moeten zijn, maar niet zozeer stevig (sprint, marathon en slalom, polo, surf).

⁴ Meer informatie over de firma Klepper kunt u vinden op <http://www.klepper.com/> .

⁵ kanosport, zeekajakken

⁶ <http://www.gatz-kanu.de/>

⁷ <http://www.valleycanoeproducts.com/>

1.3.3 Polyethyleen

Hier zijn we aanbeland bij het materiaal waar alle wildwater en freestyle boten van zijn gemaakt. Hier zijn ook nog wijzigingen gebeurd, maar dat is een chemische aangelegenheid en het gaat hier om de evolutie van de kajak, niet om de chemie erachter. De PE-boten ondergingen nog wel talrijke wijzigingen wat de vorm betreft (zie 1.4). Het grote voordeel van PE is dat het een beetje flexibel is. Dit is een nadeel bij grotere boten, maar de freestyle boten, net als de 'creekers' zijn kort genoeg om van dit nadeel een voordeel te maken. Hierdoor moet je namelijk al heel grof gaan doen om er een gat in te krijgen. Krassen krijg je vanzelfsprekend als je met rosten in contact komt. Gaten zijn eerder een uitzondering, hoewel ook polyethyleen niet onverwoestbaar is.

1.4 Veranderingen in de bouwconstructie van PE-boten.

In het begin waren de PE-boten lang (ongeveer 4.5 meter) en voorzien van een soort geraamte omdat het PE niet zo stijf was. Later werden de bootjes veel korter en werd het PE stijver waardoor het niet langer nodig was om er een geraamte in te bouwen. Ook werd het zogenaamde vormgeheugen bedacht. Dit is een productieproces waardoor de boot, zelfs al wordt hij dubbel gevouwen rond een paal (wat vooral bij de langere types wel eens voorkomt), altijd terug komt in zijn oorspronkelijke vorm (soms een beetje helpen met een föhn), met als enig nadeel een zwakkere plek in de romp en een lichtere naad op de plaats waar hij geplooid werd. Dit is niet altijd zo, PE kajaks worden nl. op drie verschillende manieren geproduceerd en die zijn niet allen even sterk:

Eerste methode: onderkant en bovenkant worden afzonderlijk gemaakt (uit een plaat PE geperst) en daarna op elkaar gelast. Dit heeft als grote nadeel dat als de kajak geplooid wordt er een grote kans bestaat dat hij op de naad scheurt.

Tweede methode: een PE-buis wordt opgeblazen in een mal, waardoor deze buis de gewenste vorm krijgt.

Derde methode: men laat een verhitte mal zeer snel ronddraaien, vervolgens worden er PE korrels ingebracht. Dit heeft als grote voordeel dat de kajak opgebouwd is uit vezels die kriskras door elkaar liggen, wat de stevigheid zeer ten goede komt.

2 Algemene informatie

2.1 Wat is kajak?

Kajak (K⁸) is een deel van de kanosport. Een kano is een boot die gevaren wordt met een peddel die enkel in de handen wordt gehouden en niet aan de boot is vastgemaakt.

Een kajak wordt van de andere kano's onderscheiden doordat men in een kajak op een laag bankje zit en men een dubbelbladige peddel gebruikt, terwijl men bij een open kano (C⁹) (verder spreek ik gewoon van een kano) op een hoger bankje zit. Een Canadees, zoals de kano's meestal worden aangeduid om een onderscheid te kunnen maken met de kajaks, wordt gevaren met een enkelbladige peddel of steekpeddel.



Dit is een foto van een toestel om te oefenen voor K1 wedstrijden, hierbij is duidelijk te zien hoe men zit.



Hier is duidelijk te zien dat er in een kano bankjes zijn ingebouwd die ook hoger zijn dan de zitjes in een kajak. In een kano zit men ook op de knieën, met de voeten onder het bankje en is dit bankje eerder bedoeld om op te rusten.

2.2 Iets speciaal nodig voor freestyle of wildwater kajak?¹⁰

Veel bijzonders is er niet nodig voor freestyle en als je al wildwater vaart moet je niets nieuws kopen, hoewel het handig kan zijn om een freestyle boot te hebben omwille van specifieke kenmerken. Verder wordt er meestal ook een kortere peddel gebruikt ($\pm 1m 95$). Dingen die je ook nog nodig hebt om te kunnen kajakken:

- een spatdek: zonder dit spatdek loopt je boot onmiddellijk vol.
- een peddel, hoewel je ook wel eens ziet dat men een soort zwemvliezen voor aan de handen gebruikt (wordt ook wel eens door zwemmers gebruikt). Hiermee heb je echter wel minder bereik in kracht en snelheid als met een peddel.

⁸ K: aanduiding om kort duidelijk te kunnen maken dat het hier om een kajak gaat, steeds voorzien van een cijfer om aan te duiden voor hoeveel personen de boot is voorzien, de K komt van Kayak

⁹ C: aanduiding om kort duidelijk te kunnen maken dat het hier om een kano gaat, steeds voorzien van een cijfer om aan te duiden voor hoeveel personen de boot is voorzien, de C komt van Canoe

¹⁰ kanosport, The Art of Freestyle, Brandingvaren met kajaks, eigen ervaringen

- zwemvest: om je bovenlichaam te beschermen tegen rotsen en om je boven te houden bij een 'wet exit' of als je iets of iemand moet gaan halen dat in de rivier ligt.
- helm (met grill): om het hoofd te beschermen, met een grill wordt ook het gezicht beschermd.
- long-john: neopreen pak zonder mouwen, dit houdt je warm, maar hindert je toch niet in je bewegingen. Verder beschermt het ook tegen scherpe voorwerpen zoals rotsen of takken. Mogelijk worden enkele plaatsen verstevigd tegen stoten.
- schoenen / laarsjes (met profiel): meestal neopreen, beschermen tegen rotsen, houden je voeten warm en zorgen voor grip, ook op natte stenen.
- waterdichte jas: is vooral in de winter levensnoodzakelijk, in de zomer kan het soms voor oververhitting zorgen als er niet genoeg gekoeld wordt (eskimoteren, wind,...). Wel altijd dragen als je op wild water gaat, in de zomer is dit vaak smeltwater van gletsjers en dan mag het nog zo warm zijn, dat water blijft koud.
- moffen / wanten / handschoenen: om je handen te beschermen tegen de winterkoude (onhandig bij freestyle en polo)
- thermisch ondergoed: in de winter noodzakelijk, in de zomer kan dit gebruikt worden om als gewone kleding (af te raden bij het wildwatervaren, omdat je te snel afkoelt in een sterk stromende beek, dus wel een jasje)gedragen te worden.
- neusklem: bij freestyle meer nodig dan het wildwater dat er in België is.
- werptouw (met of zonder musketons): dit wordt gebruikt om een zwemmer uit het water te helpen of om materiaal te bergen. Er kunnen musketons aan het touw zitten waardoor ze aan het zwemvest van een redder kunnen worden bevestigd. Dit heeft als voordeel dat een redder steviger in het water kan staan.
- EHBO-kit: een basis om een eerste hulp toe te dienen.
- drijfvermogen: om in geval van nood een boot drijvende te houden. Het bestaat meestal uit luchtblazen achterin, en bij de grotere boten mogelijk ook voorin.
- zaag: om overhangende takken af te zagen (misbaar bij freestyle)
- ZELFKENNIS: zeker bij wildwater levensbelangrijk, als je bijvoorbeeld net een seizoen kajakt en je gaat dan een WW 5 varen kom je er niet heelhuids vanaf.
- ...

2.3 Je eigen boot / materiaal kiezen¹¹

Als je als beginner een boot wil gaat kopen moet je met een aantal zaken rekening houden:

- Wat ga ik doen: wildwater varen of freestyle of allebei?
- Hoe veel geld wil ik er aan uitgeven?
- Waar ga ik het doen?
- Doe ik het echt graag?

Dit moet je allemaal in overweging nemen, meestal kan je op de eerste en de laatste vraag een antwoord vinden door bij een kajakclub te gaan. Hier kan je meestal een boot gebruiken voor een tijdje en leren ze je de nodige technieken om veilig te varen. Daar vind je ook mensen met meer ervaring die je bijstaan en waaraan je je niveau kan opkrikken.

Hoeveel geld je eraan wil besteden, daar moet je zelf een antwoord op vinden. Hier kan je natuurlijk heel ver in gaan. Een basisuitrusting (boot, spatdek, helm, zwemvest, peddel, waterdicht vest en long john of iets gelijkaardig, drijfvermogen voor in de boot, schoenen) heb je al vanaf 539 euro (met een tweedehands kajak), als je de duurste versie van dezelfde materialen koopt betaal je ongeveer 3511 euro. Dit eerste is dan wel de absolute basis, je kunt hiermee in de winter of op onbekende beken nog niet gaan varen. Wil je een volledige uitrusting waarmee je overal kan gaan varen betaal je nog veel meer.

¹¹ The Art of Freestyle, eigen ervaringen, raadgevingen op <http://www.playak.com> (forum),...

Als je nog geen zekere keuze hebt gemaakt wat betreft een kajak, kan je tweedehands kopen om je bankrekening te ontzien. Dit is helemaal niet riskant (natuurlijk wel op beschadigingen letten), voor het andere materiaal moet je hier mee oppassen: een helm kan gekraakt zijn, net als een peddel. Een zwemvest, een jasje,... verduren door UV-stralen en gaan snel stuk, zelfs al zagen ze er nog goed uit toen je het kocht. Als je dit tweedehands koopt moet je letten op verkleuring tussen binnen- en buitenkant, als dit erg is, weet je dat het veel te leiden heeft gehad van de zon.

De boot zelf: buiten de vraag of hij niet te hard beschadigd is (krassen kunnen echt weinig kwaad als ze niet te diep zijn), moet je er ook op letten dat hij niet te klein is. Freestyle boten zijn dikwijls klein waardoor ze na een tijdje krampen kunnen veroorzaken. Ze moeten comfortabel zitten zodat je ook na enkele uren varen op zwaar water geen krampen krijgt.

Ga niet te hard: de bootjes waar Eric 'EJ' Jackson (freestyle wereldkampioen 2004 en 2005) mee vaart zijn echt wel niet voor beginners gemaakt, maar speciaal voor hem. Hij zegt: "Dit kan er beter, dus dat verander ik aan mijn bootje (Jacksonkayaks¹²)."

Een peddel: in tegenstelling tot een boot wordt een peddel bijna nooit uitgeleend. Een boot van een vriend kan je wel eens proberen, maar zijn peddel geeft hij er waarschijnlijk niet bij. Daarom moet je dit meestal vragen, want een peddel is even belangrijk als een kajak. Je moet er vooral op letten dat hij bedoeld is waar je hem voor wilt gebruiken (geen lijnwedstrijdpeddel voor steepcreeking). Dit wordt meestal goed aangegeven door de fabrikant. Dan moet je nog letten op eigen voorkeuren en op de prijs. Het is wel handig als de peddelsteel langs beide kanten ovaal is zodat het makkelijker wordt om hem juist vast te hebben zonder te moeten kijken. Ook hebben de meeste peddels asymmetrische bladen voor en effectievere slag. Verder moet je nog letten op de draaiing van de bladen t.o.v. elkaar, dit kan verschillen van 90° (tegenwoordig minder voorkomend) tot 0° het heeft allemaal zijn voor en nadelen en hangt vooral af van wat je wilt gaan doen en wat je zelf makkelijk vindt.

Kleding: als je als beginner eens naar de Ardennen gaat is dit waarschijnlijk in de zomer. Dan heb je niet veel nodig aan beschermende kleding (helm en zwemvest wordt niet bij de kleding gerekend). Het water is warm en stroomt niet zo snel dus eens een keer zwemmen, zal meestal eerder een verfrissing zijn. Als je wat beter wordt en het iets wildere water opzoekt moet je wel een long john hebben om jezelf te beschermen tegen rotsen, bij het zwemmen, en tegen de soms bijtende winterkoude. Ook een waterdichte jas (speciale manchetten en hals) zijn dan onontbeerlijk opdat het ijskoude water je niet kan afkoelen. Thermisch ondergoed, dat je in de zomer ook als gewone kleding kan dragen is zeker in de winter ook nodig. Altijd zijn stevige schoenen nodig, meestal zijn dit neopreen laarsjes met bergprofiel, maar zonder echt stijve zool, of in freestyleboten worden ook wel eens sokken gebruikt en door de mensen die 'nooit' zwemmen (lees als bijna nooit), wordt er ook wel op blote voeten gevaren (niet op bergrivieren, maar in speelgolven).

In de winter moet je ook moffen of handschoenen hebben die je handen beschermen tegen de koude wind en het constant langsstromende koude water.

Spatdek: belangrijk: met slechtere kleding overleef je een dagje spelevaren in de zomer wel, zonder een behoorlijk spatdek ook, maar dan ga je alle 5 minuten moeten uitstappen om je boot leeg te maken en dan is het nog maar de vraag of je wel echt gevaren hebt. Let er bij aanschaf op dat het goed om je boot past (boot meenemen) en of het van een stevig

¹² <http://www.jacksonkayak.com/>

materiaal gemaakt is: neopreen voor wildwater en freestyle. Het is van levensbelang dat je het in noodgevallen snel kan losrekken om je boot te verlaten.

Zwemvest: Het moet voldoende drijfvermogen hebben, maar ook niet teveel, in sommige gevallen is kunnen onder gaan echt wel nuttig. Het is een hulp bij het zwemmen, geen reddingsvest. Ze moeten voldoende bewegingsvrijheid laten, zodat je niet gehinderd wordt bij het freestylen. Enkele zakken zijn handig, maar niet onmisbaar.

Een helm: Zoals alle sportuitrusting modegevoelig, maar let er toch op dat hij voldoende sterk is (geen freestyle helmpje als je naar de Alpen of de Himalaja gaat) en afdoende bescherming biedt. Verder moet je zelf uitmaken wat best past en je laten bijstaan door de winkelier.

Oordopjes: Nodig als je gaat freestylen in koud water om oorontstekingen te voorkomen.

Andere: (niet noodzakelijk voor iedereen)

- een sleeplijn om boten die los rondrijven (zonder vaarder: bv omwille van een zwempartij) naar de kant te slepen en toch twee handen vrij te hebben.
- Werpzak: hoe hoger de moeilijkheidsgraad, hoe meer er aanwezig moeten zijn. Normaal zegt men dat de beste vaarder een werpzak heeft en zo in dalende rangorde, op water vanaf IV¹³ moet iedereen een werpzak hebben.
- Een zaag om takken en dunne bomen die over het water liggen door te zagen of om je een weg te banen door het kreupelhout als je wilt gaan verkennen of overdragen.
- Een waterdichte zak om dingen droog in te vervoeren, een tonnetje is in een kajak niet bruikbaar omdat er het eenvoudige niet in kan.
- ...

2.4 Gevaarlijk?

Een veel gestelde vraag is: "Is dat niet gevaarlijk?"

Antwoord: neen, als...

Het is veel veiliger dan met de auto rijden

Bij <http://www.americanwhitewater.org/safety/archive/state/I/> kan u zien dat er sinds de jaren 80 nog geen dertig ongevallen zijn gebeurd in hun organisatie. Dit wil niet zeggen dat alle ongevallen zijn geregistreerd, maar het is een heel grote organisatie die niet alleen in Amerika leden heeft, maar over de hele wereld. De meeste ongevallen die er staan, zijn ongevallen op zwaarder wildwater (IV-VI) of nalatigheid met veiligheidsmaatregelen (zwemvest, kledij ...) wat ook wel eens voorkomt is onderkoeling, iets waar zeker in de winter rekening mee moet gehouden worden (2 min onbeschermd in het water kan al zware onderkoeling tot gevolg hebben). Een andere belangrijke oorzaak is een onderspoelde rots. Die kan al snel dodelijk zijn als je het fenomeen niet kent. Normaal is een onderspoelde rots wel te herkennen en spoel je er ook weer uit na korte tijd. In het andere geval wordt je naam in de bovenvermelde site opgenomen: "...the victim being trapped in an undercut trap". Gelukkig komt het niet veel voor.

Wildwater varen hoort bij de zogenaamde risico sporten, net als vele andere buitensporten. Net als bij die andere buitensporten moet je ook bij het wildwatervaren de veiligheidsregels in acht nemen. Zoals altijd een helm en een zwemvest dragen, nooit in je eentje...

¹³ Zie verder: wildwaterklassen

Laat je ervaring groeien door klein te beginnen (Ourthe, Lesse, Semois,...) en je verantwoordelijk gedraagt. Daaruit volgt dat iemand soms aan de kant moet blijven als de waterstand te hoog is voor zijn niveau, hoewel hij eveneens ver heeft moeten rijden met de auto. Een redenering in de stijl van “Ik ben hier, ik vaar” kan zuur opbreken.

2.4.1 Aandachtspunten voor veilig en leuk kajakken¹⁴

Begin klein: niet ineens een tocht van vele kilometers zonder behoorlijke voorbereiding. Dit kan namelijk blaren, spierpijn,... tot gevolg hebben waardoor de pret er meestal al snel af is. Men is dan al snel geneigd om te zeggen dat kajakken niet leuk is en hierdoor stopt men ermee voor men goed begonnen is. Met klein wordt ook bedoeld dat je moet zorgen dat je eerst op rustigere beekjes ervaring moet opdoen voordat je aan het zwaardere werk begint (niet ineens naar de bovenloop van de Zambezi¹⁵ gaan varen als je nog nooit in een kajak gezeten hebt)

Als men op het water gaat moet men de veiligheidsregels in acht nemen: steeds zwemvest en helm op wildwater, en een zwemvest op riviertjes. Op brede, traag stromende rivieren is dit misschien niet noodzakelijk, net als in een kano op beken.

Kunnen eskimoteren is op wildwater noodzakelijk: in sterk stromend smeltwater ga je beter niet zwemmen (onderkoeling, kwetsuren).

2.5 Wildwater terminologie

Een wals vormt zich als het water van een verval komt en dan langs het oppervlak terugstroomt. Sterke walsen kunnen een kajak vasthouden. Het onderste deel is een tekening van een wals, het bovenste is een golf.

Trappen zijn meerdere vervallen kort na elkaar.

Glijgoten zijn goten die speciaal voor kajaks zijn gemaakt of voor het vervoer van hout zodat een moeilijk verval eenvoudiger kan worden gepasseerd zonder dat je moet uitstappen of om teveel beschadiging en verlies te voorkomen. Deze glijgoten zijn dan meestal ook veilig. Het enige waar je op moet letten is of er geen wals gevormd wordt onderaan en oppassen voor takken en stenen die erin zijn terecht gekomen.

Golven met brekers zijn golven die voldoende hoog zijn om te breken wat een schuimkop als gevolg heeft.

Kolken: draaikolken, die niet naar beneden zuigen.

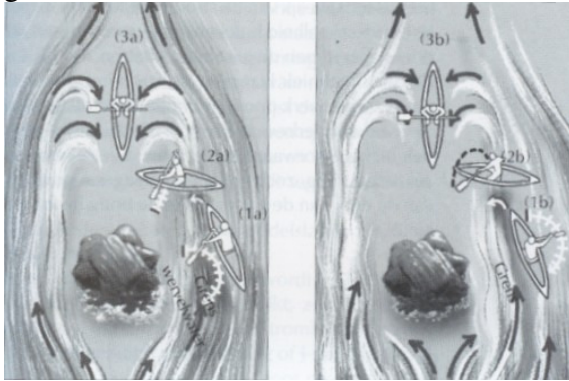
Sifon een draaikolk die wel naar beneden zuigt, meestal doordat de rivier hier in een grot gaat. Deze sifons zijn levensgevaarlijk en moeten ten alle tijden vermeden worden.

Preswater is water dat door een vernauwing in de loop van de rivier plots veel sneller gaat stromen.

¹⁴ cursus initiator kajak en kano

¹⁵ Rivier die vertrekt in Angola en dan via Zambia en Zimbabwe naar Mozambique stroomt waar hij in zee uitmond. Hij heeft passages tot V+ bij bepaalde waterstanden.

Een keerwater is een plek in een rivier waar het water stilstaat of zelf stroomopwaarts stroomt doordat het achter een rots ligt. Deze keerwaters kunnen, als ze niet te sterk zijn, gebruikt worden om te rusten, in of uit te stappen.



De bootjes geven op de tekeningen goed aan wat er gebeurd. Het water gaat rond de steen en vult het gat erachter op door lichtjes terug te stromen.

Verblokking, hiermee wordt aangeduid hoeveel stenen er in de stroom liggen en of ze het varen sterk hinderen.

Een stuw is een kunstmatige waterval. Meestal heeft het de bedoeling om de snelheid van het water te vertragen om zo het uitslijten van muren te voorkomen. De loodrechte stuwen zijn dikwijls gevaarlijk tot levensgevaarlijk, ook de kleintjes. Een stuw met bekken is zelfs bijna altijd dodelijk en móét overgedragen worden.

2.6 Wildwaterklassen¹⁶

WW I (beginner)

Gemakkelijk

Regelmatige stroming, regelmatige en kleine golven, kleine stroomversnellingen

Vrije doorvaart of gemakkelijk te herkennen, mogelijk ondieptes

Eenvoudige hindernissen, bijna vlak stromend water

WW II (beginner, met een beetje kajakervaring)

Matig moeilijk

Onregelmatige stroming, onregelmatige golven, middelgrote stroomversnellingen, zwakke walsen, kolken

Vrije doorvaarten

Eenvoudige hindernissen in de stroming, kleine trappen, glijgoten en stuwen

WW III (halfgevorderde)

Moeilijk

Hoge onregelmatige golven met brekers, grotere stroomversnellingen, walsen, kolken en sterk keerwater.

Overzichtelijke doorvaarten

Enkele rotsblokken in de stroming, andere hindernissen in de stroming

WW IV (half tot vergevorderd)

Zeer moeilijk

Sterke walsen, kolken en preswater, onregelmatige golven met moeilijke brekers

Doorvaart niet zonder meer herkenbaar, verkenning van op de oever vooraf is handig

¹⁶ Kanosport p. 73, 74

Rotsblokken verspreid in de stroming, hogere trappen met terugstroming

WW V (vergevorderde en expert)

Uiterst moeilijk

Extreme walsen, kolken en preswater, bijna een lange stroomversnelling, onregelmatige en moeilijke brekers, keerwaters moeilijk te nemen.

Doorvaart niet zonder meer herkenbaar, verkenning van op de oever vooraf is noodzakelijk

Nauwe verblokking, hoge afvallende stroomversnellingen met moeilijke keerwaters

WW VI (andere gekken)

Grens van het onmogelijke

Bij bepaalde waterstand eventueel bevaarbaar, **HOOG RISICO TOT**

LEVENSGEVAARLIJK!

Over het algemeen geen overzicht

Rivier bedding zeer sterk verblokt, juiste doorvaart zeer moeilijk te zien.

Levensgevaarlijk, verkenning en bestudering vooraf noodzakelijk, redders langs het traject om misschien nog iets te kunnen ondernemen.

Deze wildwaterklassen worden dikwijls nog verder verfijnd door er een + of een – achter te zetten (+ = meer neigend naar de hogere klasse, - naar een lagere) of door er een cijfer tussen haakjes achter te zetten b.v.. III (IV) dit wil zeggen dat het grootste deel van de rivier WW III is, maar een of twee, omdraagbare stukken WW IV zijn. Als ze niet omdraagbaar zijn wordt de hele rivier, of dat stuk als IV beschouwd. Het is ook mogelijk dat er onbevaarbare vervallen zijn, dit wordt aangegeven met een X, de letter x en niet de Romeinse 10. Als deze passage omdraagbaar is wordt het er tussen haakjes bij gezet, is ze niet omdraagbaar dan wordt het hele stuk als X aangeduid. Meestal is dit vanwege een waterval of onderspoelde rotsen of bomen. Mogelijk wordt hij door sommigen dan toch bevaarbaar gevonden en officieus aangeduid als VII.

Als er een abnormale waterstand is, kan het zijn dat de moeilijkheidsgraad nog met een of twee klassen verhoogt. Meestal is dit als het een hoge waterstand is, soms ook bij een lage waterstand. Dit moet je per rivier proberen te vinden. Bij onzekerheid het zekere voor het onzekere nemen en niet gaan varen.

3 Het Freestyle kajakken¹⁷

3.1 De Freestyle kajaks

Het freestylen is ontstaan omdat wildwatervaarders ook wel eens iets anders wilden dan gewoon een rivier afvaren. Daarom werden er freestyle kajaks bedacht, korte en wendbare bootjes met een vlakke voor en achterkant waardoor er gemakkelijk water op kan stromen dat dan voor een sterke neerwaartse druk zorgt. Zo kan de freestyle vaarder allerlei moves uitvoeren.

Dit ging natuurlijk niet van de ene dag op de andere. Zo spreekt men van generaties freestyle boten. Men is nu aan de zesde (zie verder: 3.3) generatie.

De kortste boot voor volwassen personen (die ik ken) (de Igo van Zelezny¹⁸) meet 1 meter 77 centimeter.

Doordat freestyle kajaks vlak en kort zijn dienen zij niet om op echte wildwater te varen en ook op vlakwater is het een marteling. Dit is zeker het geval bij de squirt bootjes, een onderdeel van de freestyle. Ze hebben een enorm klein volume en worden snel naar beneden getrokken. Dit is leuk bij freestyle, maar levensgevaarlijk op wildwater.

Het is in deze bootjes ook moeilijk om sneller te varen dan de stroming. Wildwatervaren steunt echter op deze techniek, wat de bootjes weinig geschikt maakt voor het wat zwaardere wildwaterwerk.

3.2 Wat is freestyle kajak?

Bij freestyle wordt er getracht om verschillende moves uit te voeren om zo de anderen te overtreffen. Dit gebeurt op walsen en in golven. De sport wordt zowel op recreatief als op professioneel niveau beoefend. Het is de bedoeling (bij wedstrijden) punten te scoren, dit doe je door zoveel mogelijk verschillende moves binnen een bepaalde tijd uit te voeren. Voor elke gelukte move krijg je een bepaald aantal punten. Een mislukte move, hoe moeilijk ook, brengt niets op. Je krijgt punten afhankelijk van het aantal en de moeilijkheidsgraad van de geslaagde moves.

3.3 Freestyle botengeneraties¹⁹:

- Eerste generatie: Grote boten met veel volume waardoor er hoog uit het water kon gesprongen worden. Freestyle werd toen ook wel 'Hot Doggin' of rodeo (nu nog steeds dikwijls gebruikt) genoemd.
- Tweede generatie: De boten werden platter (minder volume) waardoor er veel nieuwe moves mogelijk werden die eerder ondenkbaar waren.
- Derde generatie: Nu ging men vooral in de lengte snoeien en de boegen werden sterk afgevlakt. Daardoor werd het volume nog meer gereduceerd
- Vierde generatie: weer korter en platter waardoor nog meer mogelijk werd. Men kon nu echt in golven beginnen spelen en flat spins werden nu ook mogelijk.
- Vijfde generatie: nog verder afvlakken, de boot moest nu geen compromis meer zijn tussen freestyle en wildwater waardoor het nog extremer kon. De modellen uit de

¹⁷ The Art of Freestyle

¹⁸ <http://www.zelezny.cz/en/index.htm>

¹⁹ The art of freestyle

vijfde generatie gingen zich ook vooral toespitsen op surfen, ze werden gebruikt als surfplanken met veel meer mogelijkheden.

- Zesde generatie: vijfde generatie die te warm gewassen is: nog kleiner, nog minder volume,...

3.4 **De punten toekenning en samenstelling van de jury.**²⁰

Bij officiële wedstrijden wordt er normaal volgens de regels van het IFC²¹ punten toegekend, deze regels kunnen per wedstrijd altijd aangepast worden als dit nodig is. Hiervoor is echter wel een tweederde meerderheid nodig

Samenstelling van de jury (bij wereldbeker wedstrijden):

Elk land dat de vorige keer heeft meegedaan, kan iemand afvaardigen als jurylid. Het aantal juryleden kan ook nog verschillen naargelang het aantal atleten dat vorige keer heeft meegedaan aan het WK. Als een land voor de eerste keer meedoet, kunnen ze dus ook geen juryleden afvaardigen.

- Bij een of twee atleten heeft men een jury lid.
- Bij drie tot negen atleten heeft men twee jury leden.
- Bij tien tot negentien atleten zijn er drie jury leden per land.
- Bij twintig of meer atleten kan men vier juryleden afvaardigen.

3.5 **Techniek:**

3.5.1 **Eskimoteren (gewone eskimorol)**²²

Bij het eskimoteren is het de bedoeling om, nadat je bent omgeslagen, terug recht te komen. Het rechtekomen kan op verschillende manieren, maar bij freestyle wordt meestal de korte rol of back-deck rol gebruikt om terug recht te komen omdat deze, zoals uit de naam blijkt de snelste manier is om met de peddel uit te voeren. Dit is een nogal moeilijke manier om te eskimoteren. Als hij slecht wordt uitgevoerd kan je arm uit de kom getrokken worden. Daarom leg ik hier verder de gewone rol uit, die is een fractie langzamer, levert minder kans op kwetsuren en is ook sneller aan te leren.

Om te eskimoteren moet je natuurlijk eerst omliggen. Dit alleen al oefen je best met iemand erbij zodat je niet in paniek geraakt (in een zwembad of zo).

Om recht te komen, moet je, terwijl je ondersteboven in je boot zit, een krachtige boogslag maken. Daarom moet je ver naar voren buigen en tijdens het uitvoeren van de boogslag naar achteren leunen. Hierdoor wordt de slag langer en is er minder kracht nodig om hem te voltooien. Dit is wel lastig als je in heel ondiepe rivieren moet eskimoteren omdat je dan met je hoofd op de bodem botst (proberen te voorkomen). Dan is het handig als je in ondiepe rivieren eskimoteert terwijl je naar achteren hangt i.p.v. naar voren. Anderen zeggen dat het weer beter is als je naar voor hangt, dan zou je helm de stoten opvangen en je gezicht door je boot beschermd worden. Wat ik hier het nadeel aan vind is dat je nek dan weer onbeschermd is.

²⁰ <http://www.internationalfreestylecommittee.com/documents/IFCRules2004.pdf>

²¹ International Freestyle Committee

²² Cursus initiator kajak VTS en BLOSO met extra commentaar uit eigen ondervinding, <http://www.kanorotterdam.nl/kanorotterdam/pages/techniek-eskimoteren.htm>, <http://www.oeter.be> (foto's)



De Oeter "Sault-Brenaz mei 2014"

Een klein foutje kan een nat pak opleveren. Niet panikeren, gewoon nadenken en dan juist handelen: eskimoteren als je dit kan, en anders het spatdek lostrekken en zwemmen.



De Oeter "Sault-Brenaz mei 2014"

Als je omligt, moet je proberen om de peddel evenwijdig naast je boot te leggen en dan een zo groot en krachtig mogelijke boogslag maken en je aan je peddel optrekken.



De Oeter "Sault-Brenaz mei 2014"

Als je bijna recht bent moet je nog even je kajak onder je trekken en je kan weer rustig verder varen. Meestal wordt hiervoor een hoge steun (deze kan je ook gebruiken om te voorkomen dat je omgaat) gebruikt die zeer ver naar achter wordt uitgevoerd.



Het is bij het eskimoteren absoluut noodzakelijk dat je rustig blijft. Om er voor te zorgen dat je niet in paniek raakt als je omgaat, is het aan te raden om het vooraf in een zwembad te proberen. Dit doe je liefst onder begeleiding van iemand die het kan en tips kan geven.

3.5.2 Andere dingen die handig kunnen zijn om te weten.

‘Ontsnappingsmanieren’ uit een wals,...

De beste manier om niet in de problemen te komen in een wals is er uit blijven. Er kan dan niets mis gaan, maar dan kan je ook niets doen als er naar kijken.

Een zekerdere manier is om jezelf om te laten gaan en je peddel diep in de onderstroom te steken zodat deze je meetrokt.

Bij kleinere walsen is dit omgaan niet nodig en kan je ook proberen om je peddel over de schuimkop te steken in de stroom erachter.

Om er niet in te komen moet je er gewoon snel recht door varen. Als je toch schuin komt te liggen, kan je op de meeste plaatsen heel schuin gaan hangen met een hoge peddelsteun. Soms kan je er nog uitkomen door een soort flat of hole spin uit te voeren. Als je er niet uitgeraakt moet je hopen dat een van je maten dit zo snel mogelijk ziet. Bij grotere vervallen moeten ze al klaar staan om te beveiligen, bij kleinere moeten ze zo snel mogelijk een touw werpen. Ondertussen moet jij je recht houden zodat je zo kort mogelijk in het water ligt en je boot zo min mogelijk wegdrijft. Eens er iemand op de kant staat stap je uit, stroomafwaarts van je boot. Dit om onzachte aanrakingen met de rotsen te voorkomen.

3.6 Freestyle figuren - Terminologie²³

Hier vind je uitleg over de verschillende freestyle figuren. Ik hoop hiermee vooral beginnende freestyle kajakers te bereiken of wildwaterkajakers die ook eens iets willen weten over die rare kerels in hun korte platte bootjes, die in plaats van tussen de rotsen te varen, tegen elke steen gaan plakken. Maar ook een leek en zelfs de echte freestyle freaks kunnen misschien geïnteresseerd zijn.

Het is een versie van iemand op kanoforum.nl, maar ik heb alles wat hij geschreven heeft nagekeken en aangepast als ik het niet met hem eens was.

Door regelmatig Franse en Engelse freestyle sites te bezoeken, heb ik dit lijstje aangelegd en er uiteindelijk een Nederlandstalige versie van gemaakt. Het is niet altijd zo eenvoudig een beweging met woorden uit te leggen. Daardoor zijn sommige termen misschien wat gebrekkig uitgelegd, maar ik hoop dat je ze begrijpt, een filmpje erbij zou veel duidelijk maken. Maar daar kun je op andere sites voor terecht. Onderaan deze pagina staan er wel enkele links naar geanimeerde sites.

²³ <http://users.pandora.be/birdy/rodeofiguren.htm>

Meestal zegt de verklaring enkel iets over wat de figuur is, hoe je ze moet uitvoeren is een ander paar mouwen.

3.6.1 Soorten golven

Voor je de bewegingen kunt begrijpen, moet je iets kennen van de golven, een beetje theoretisch, misschien raar maar zo begrijp je de rest beter.

Gladde golf: Doordat het water plaatselijk sneller stroomt, krijg je een put waarna het water weer omhoog gaat, dit is een golf. Hier kun je op blijven surfen door het hoogteverschil. Het water stroomt omhoog, je gewicht duwt je naar beneden dus blijf je voor de golf. Figuren maken op een gladde golf is moeilijk omdat als je een foute beweging maakt er onmiddellijk over spoelt. Ook als je boot te traag is, spoel je over de golf.

Golf met stopper: Is ongeveer hetzelfde als een gladde golf met dat verschil dat er boven op de golf een stopper (schuimkraag, breker) is. Het water gaat zo steil omhoog op de golf dat het bovenaan terugvalt voor de golf. Het water stroomt bovenaan de golf dus niet door en keert zelfs terug stroomopwaarts. Hier kun je op blijven surfen door het hoogteverschil, en doordat de stopper je gedeeltelijk tegenhoudt. Figuren maken op een golf met stopper is ook moeilijk maar de kans dat je bij elke foute beweging onmiddellijk uitspoelt, is kleiner. Voorwaarts surfen is de basispositie van waaruit andere figuren worden ingezet op een golf.

Gat: Door een plots verval, krijg je onmiddellijk erna een leegte gevolgd door een stopper, schuimkraag, breker. Hier blijf je in hangen doordat de stopper gepaard gaat met nogal wat keersog, rappel. De kracht van het terugkerende water is dus groter dan die van het doorstromende water.

Voorwaarts surfen is vrijwel niet mogelijk. De meest voor de hand liggende figuur in een (klein) gat is de zijwaartse steun. Als je er toch in slaagt je boot recht voorwaarts te houden, zal het om een blast gaan. Opgelet als je in een gat gaat. Deze zijn niet altijd zo onschuldig, m.a.w je moet er ook uit geraken. Zeker als beginner ga je hier beter niet in.

Rol of wals: Dit is een variante van gat of golf met stopper. Het is eigenlijk alleen een stopper. Deze wordt gecreëerd door een geleidelijker verval waarbij het snelstromende water botst op trager stromend water. Dit gaat niet gepaard met een golf, of verhoging. Dit kan zelfs echt gevaarlijk zijn, wegblijven is de boodschap want het ziet er wel onschuldig uit op het eerste zicht, maar dat is het absoluut niet.

Rappel: Verval met gat waarna het water niet doorstroomt maar krachtig teruggezogen wordt in het gat, zodat het oneindig blijft recirculeren. Slechts een klein deel spoelt diep onderdoor en stroomt dan verder. Drijvende objecten die in de rappel terecht komen blijven er in hangen, dus ook kajakers en zwemmers. Rappels zijn gevaarlijk en worden niet gebruikt om aan freestyle te doen. Veel kunstmatige barrages in België hebben een gevaarlijke rappel. Zo ongeveer de enige manier om eruit te komen is te kenteren en dan hopen dat je onderaan in de stroming kunt geraken, lukt dit niet dan zal je moeten zwemmen naar die stroom, of via de onderstroom eruit zwemmen.

Combinatie van de vorige: Dikwijls, bij complexere stromingen, is het niet uit te maken wat het precies is. Soms, bij bredere passages zijn golven, stoppers en gaten naast elkaar te vinden, wat aanleiding geeft tot een heel gamma van mogelijke figuren.

3.6.2 Basisfiguren

Surfen: Voorwaarts of achterwaarts varen op de golf, statisch t.o.v de golf, ... frontsurf, backsurf

Blast: Surfen voor de wals of 't gat, met je neus op het groene gedeelte (het gedeelte stroomopwaarts) en je staart in of onder de schuimkraag van de stopper. Ook achterwaarts. frontblast, backblast

Zijwaartse steun (side surf): loodrecht op de stroming blijven hangen, steunend op de stopper. Dit kan je ook gebruiken als je blijft hangen in een stopper of iets gelijkaardig, dan heb je even de tijd om alles rustig te overzien wat je het best doet of tot er hulp opduikt.

Pop-out: De boot die krachtig omhoog springt uit het water. M.a.w. wanneer de boot onderwater wordt geduwd, door de stroming of peddelkracht of te vallen, en nadien door de opwaartse kracht van zijn volume heel krachtig uit het water wordt gestuwd. Meestal gebeurt dit evenwijdig met de stroming en dan heb je een chandel, maar het kan eventueel ook zijwaarts. Sommigen spreken pas van een pop-out wanneer de boot volledig het water verlaat. Dus eigenlijk even in de lucht gaat en 'aireal' is. Deze move wordt verder besproken.

Chandel – ender: De boot voorwaarts verticaal zetten. De boeg wordt ondergeduwd door de stroming en de boot komt verticaal te staan. Dit gaat vooraf aan de pop-out.

Squirt – sterndip – soleil: De boot achterwaarts verticaal zetten. Bv door te ondersnijden bij het invaren na verlaten van een keerwater. Zie verder voor meer uitleg en techniek.

3.6.3 Overige figuren

Pirouette: Chandel en als je verticaal staat 360° draaien. 180° verticaal rond je as is dus een halve pirouette. Ook uitgelegd.

Flatspin – 360: Vloeiend 360° rond as draaien maar horizontaal blijven en slechts één peddelslag per 180°.

Clean spin: Flat spin, 360°, maar met maar één peddelslag. Eén slag om de rotatie in te zetten en dan wordt de peddel boven het hoofd gehouden.

Superclean spin: Flat spin zonder peddelslagen, ook geen slag om de beweging in te zetten. De peddel wordt boven het hoofd gehouden.

Shuv-it: vloeiend 180° draaien in één richting en onmiddellijk 180° terug in de andere richting, en per 180° draai slechts één peddelslag.

Mc twist: 360° onder hoek van 45°, dus met 2x een halve chandel.

Whip-it: 360° maar d.m.v. een chandel, als je in de lucht zit laat je je zijwaarts vallen terug in het gat maar dan achterwaarts. Als je dit nu herhaalt, bekom je een 360°.

Rocksplat: De boot verticaal tegen een rots parkeren, door achterwaartse squirt (varianties: boomsplat, oeversplat, zwembadsplat, raftsplat).

Backsplat - Stern rocksplat: Of gewoon rocksplat, dus met boeg omhoog uit het water.

Frontsplat - Bow rocksplat: Rocksplat met de achtersteven omhoog en de boeg omlaag in het water.

Rockspin: Tijdens een rocksplat draaien tegen de rots en zo veranderen van frontsplat naar backsplat of omgekeerd van back naar front, wat moeilijker is. 360° rockspin is 2x veranderen van uiteinde.

Screw up: Verticale eskimotage. Als je in chandel of soleil (squirt) gaat en je dreigt over te vallen, dan kun je alvorens je in het water valt, al eskimoteren terwijl je nog half verticaal bent, zodat je rechtop in het water valt. Wordt dikwijls gedaan bij een mislukte pirouette (zie ook uitleg verder).

Retendo: Een uiteinde van de boot verticaal of tenminste 45° uit het water krijgen, zonder het gat of de golf te verlaten.

J-leun: Dit is een bepaalde manier van leunen of steunen voor het inzetten van veel figuren. Het bestaat eruit de boot met je bekken zijwaarts te kantelen, maar je lichaam rechtop te houden. Zodat je zwaartepunt nog redelijk boven de boot ligt. Als je dan je lichaam bekijkt dat rechtop is en je bekken dat gedraaid is, krijg je een beetje de vorm van de letter J, vandaar...

Hops / double pump: De boot zijwaarts kanten, j-leun, en dan afwisselend de staart ondertrekken en vervolgens de boeg onderduwen. Dit is de startbeweging van vele figuren, waaronder de belangrijkste 'de cartwheel'.

Cartwheel: Zijwaartse rotatie van 360°, a.h.w. een radslag. De boot ligt zijwaarts, de boeg gaat onder, en draait onder de kajakker door, zodat hij achterwaarts komt te liggen. Als je dit nu herhaalt met de achtersteven, heb je 360° zijwaarts gedraaid. Dit gebeurt in een gat, op een golf met stopper moeilijke figuur en op een gladde golf bijna onmogelijk.

Punten (Points): De hoeveelheid cartwheels dat iemand maakt wordt geteld per 'punt' of 'piont'. Een punt is letterlijk de punt van de boot die uit het water komt, zowel boeg of achtersteven, elk uiteinde dus. Bij een halve zijwaartse rotatie komt 1x een punt van de boot boven. Een geldige volledige cartwheel bestaat dus uit 2 punten, vanaf dan telt men per punt verder. Een cartwheel van 3 punten is dus 1 cartwheel en een halve, een '7-piont' cartwheel is 3 cartwheels en een halve.

Clean cartwheel: Cartwheel met maar één peddelslag.

Super clean cartwheel: Cartwheel zonder peddelslag.

Flatwheel: Cartwheel op vlak water.

Eddyline cartwheel of keerwater cartwheel: Een vlakwater cartwheel bij het overschrijden van de keerwaterlijn, zowel bij het invaren of uitvaren.

Aerial cartwheel: Cartwheel waarbij tussen de eerste en de tweede slag, de boot volledig los komt uit het water. Dit gebeurt meestal wanneer de boot bij de eerste slag heel diep gaat en daardoor uit het water schiet. Makkelijker met boten die nog wat volume voorin hebben.

Splitwheer: Cartwheer maar na de eerste rotatie verander je van kant waarop je steunt. Maak dus een halve cartwheer bv naar rechts, halverwege veranderen van kant, en je beëindigt de cartwheer steunend naar links.

Switches: Tijdens het cartwheelen veranderen van draairichting, niet zoals de splitwheer veranderen van steun richting. Switchen kan je niet in een gat omdat je draairichting bepaald wordt door de stroming, maar wel op vlakwater of bij een keerwater cartwheer. Je begint dus te cartwheelen, op een bepaald moment als de boeg of de staart onder is, vertraag je en val je stil, je staat dus verticaal, dan val je terug in de richting vanwaar je kwam en blijf je cartwheelen in die richting.

Wavewheer: Zijwaartse rotatie van 360°, door met hoge snelheid naar een hoge golf toe te varen. Vlak voor de top leun je zijwaarts en trek je je staart onder. Op het moment dat je over de top gaat, leun je nog steeds zijwaarts en werp je al je gewicht voorwaarts, zodat je een radslag maakt. Makkelijker op hoge golven zonder stopper, ook leuk op zee.

Freewheer: Cartwheer in de lucht terwijl je van een verval of waterval afkomt. Om goed te zijn moet je 360° zijwaarts roteren, in vaktermen tenminste 2 punten halen. Alsof gewoon van een waterval afkomen nog niet genoeg is.

Grab - railgrab: Een greep met de hand naar de tegenovergestelde kant van de kuip van de boot tijdens een figuur. Grabs doet men gewoon 'voor de show', men krijgt er geen punten voor tijdens freestyle wedstrijden. Je combineert ze met een andere figuur, je moet gewoon snel genoeg je peddel terug vast hebben. Heel populair is een grab tijdens het afkomen van een waterval, maar je kunt ook grabben bij een gewone chandel of bij een flatspin. Je kunt ze vergelijken met de verschillende grabs bij het skateboarden, tailgrab, frontgrab, steelfish, ...

Tailgrab: Greep naar de staart van de boot tijdens een figuur, b.v. een chandel. Een moeilijkheid bij een tailgrab is dat je hierdoor je evenwicht verlegt. En je dan heel gemakkelijk de controle verliest over de figuur die je wou maken.

Ollie-oops, ollies: Al surfend even los komen uit 't water. Ongeveer zo: Surf op een snelle golf, vertrek bovenaan, door naar voren te leunen maak je snelheid en daal je af naar de voet van de golf, beneden werp je al je gewicht naar achter. Je boot gaat nu planeren, je neus komt omhoog en alleen je staart staat in contact met het water. Als je dan abrupt terug naar voren leunt, kun je loskomen uit het water. Het is een beetje zoals een ollie met een skateboard.

Blunt: Een overslag van 180° op een gladde golf of op een brekende golf maar dan voor en los van de stopper. Je kunt snelheid maken door naar de beneden de golf te surfen. Daar doe je een beetje een ollie. Op het moment dat je gewicht los komt van het water, werp je je boot zijwaarts, en dip je je neus. Het snel stromende water duwt deze nu plots de andere kant op, hierdoor slaat je staart omhoog en naar voor, waardoor je uiteindelijk 180° gedraaid bent. Je kunt redelijk vlak blunten (roundhouse), off-vertical (ca 45°), maar ook volledig verticaal. Redelijk spectaculair. Als je te traag gaat of je neus te diep onder steekt, is de kans groot dat je over de golf spoelt.

Roundhouse: Een vlakke blunt, 180° draai waarbij de staart lichtjes omhoog komt, maar minder dan 45° (de boeg gaat een beetje onder), op een gladde golf of het groene gedeelte van een brekende golf dus weg van de stopper.

Arial blunt: Dit is een blunt, waarvan de aanvang zo krachtig is dat de boot volledig los komt uit het water, voor en/of tijdens de 180° draai.

Kickflip: Airborn eskimorol, eskimorol in de lucht. Vaar met zeer hoge snelheid naar een hoge golf toe, een golf met een verticaal einde, als je de top bereikt, trek je een laatste krachtige peddelslag zodat je in de lucht gaat. Na deze slag trek je je boot met een heupslag naast je, zodat je over de golf onderste boven in de lucht terecht komt. Door de laatste slag bevindt je peddel zich in de ideale uitgangspositie voor een eskimorol. Probeer deze tijdens of, als het mogelijk is, nog voor de landing uit te voeren. Het is mogelijk om zelfs over je peddel te draaien terwijl je hem volledig verticaal houdt, maar dan kajak je al enkele jaren op een hoog niveau als je dit kunt.

Loop, looping: Voorwaartse salto op een golf. Surf op een hoge steile golf. Laat de boot zo in chandel komen dat je een krachtige pop-out zult krijgen. De stroming zal je meenemen naar boven aan de golf. Leun lichtjes voorover zodat de boot gaat overhellen. Bovenaan de golf moet de pop-out volgen, dan werp je je gewicht volledig naar voor tegen je dek. De boot komt uit het water, maakt een halve salto voorwaarts in de lucht. Wanneer de staart het water raakt, wordt hij zodanig meegenomen met de stroming dat je terug vlak op de golf beland.

Mystery move: Je vaart in een gat. De boot en kajakker worden volledig onder geduwd en gezogen door de stroming. Enkele meters verder, of terug in het gat, komen beide terug boven. Voor een geslaagde mystery move moet men volledig verdwijnen en rechtop of verticaal (in chandel) terug bovenkomen. Dit kun je bijna alleen met een squirtboot. Dit is een boot met zeer weinig volume. Maar tegenwoordig lukt het ook met freestyle bootjes die weinig volume hebben.

3.6.4 Andere termen ...

Rocker: Dit heeft te maken met de vorm van de onderkant van de boot. Met name hoe de boot gebogen is van voor naar achter toe, de lengterichting dus. Sommige boten zijn bijna vlak, sommige zijn een banaan. Steepcreeking bootjes hebben b.v. veel rocker, dus zijn erg gebogen. Hierdoor boofen ze beter en komen ze rapper boven water na een steile sprong. Veel rocker betekent soms minder snelheid.

Concaaf: Eveneens in verband met de vorm van de bodem, als je een dwarsdoorsnede van de boot maakt, is de bodem concaaf als deze naar boven toe gebogen is. Veel bodems van windsurfplanken zijn concaaf of soms triconcaaf. Triconcaaf betekent dat er in de dwarsdoorsnede 3 bogen zichtbaar zijn. De bedoeling hiervan is dat waar de bogen sluiten er een opwaartse kracht ontstaat, waardoor men rapper gaat planeren. Er zou hierdoor ook minder contact zijn met het water bij hoge snelheid en dus nog extra snelheid winnen. vb Necky Zip

3.6.5 Typische zeesurf-figuren

De meeste figuren kunnen zowel op een statische golf op een rivier als op een dynamische golf in de branding uitgevoerd worden. Maar deze zijn toch enkele typische zee-surf termen.

Rollercoaster: Serie van bochten (cutbacks en bottom turns) surfend op de golf.

Cutback: Scherp draaien door de boot plots op te kanten, van boven op de golf naar beneden toe draaien.

Bottom turn: Van hoog op de golf naar beneden varen en daar met hoge snelheid een scherpe bocht naar boven maken.

Floater: Met hoge snelheid naar boven op de golf varen, als je boven aan het lipje van de golf bent, begint deze juist om te vallen, en krijg je al behoorlijk wat schuim, als je op de bovenkant van deze vallende golf surft, heb je een floater, een drijver.

Verder zijn er nog veel sites met bewegingen en interessante plekjes, teveel om op te noemen. Je komt ze wel tegen als je de kajak- en vooral de freestyle sites afsurft. Links naar deze sites zijn op het einde vermeld, dit is wel een selectie van de links (belangrijkste) die ik ken.

3.7 Moves

3.7.1 Front surfing of surfen

Surfen met een kajak is hetzelfde als met een surfplank, alleen heb je nog een peddel in je hand en zit je in een boot. De voorwaartse surf is de uitgangspositie voor bijna alle moves, ook al is dit op hoger niveau maar een fractie van een seconde.

Er zijn twee manieren om te surfen: met peddel, of zonder peddel. Normaal gebruik je die zonder peddel, want met wat oefening is die peddel eigenlijk overbodig.

Om goed te surfen moet je er voor zorgen dat je met je punt recht tegen de stroom in op een golf ligt. Dit kan door snelle voorwaartse boogslagen of door remslagen. Afhankelijk van de plaats waar je op de golf zit. Zit je op de top van de golf, dan peddel je voorwaarts, zit je in het dal, dan rem je zachtjes zodat je weer wat hoger komt. Zo zal je merken dat je door met je knieën de boot een beetje te kantelen ook van plaats en richting kan veranderen op de golf. In het begin zal dit nogal ongecontroleerd gebeuren en zal je er snel worden uitgegooid. Dit is niet zo erg. Het is zoals altijd: oefening baart kunst en surfen is belangrijk genoeg om er veel tijd aan te besteden.

Je begint best op een eenvoudige golf, klein en langgerekt en niet een golfje van een meter of tien formaat Colorado River. Je hebt in een kleine golf nu eenmaal iets meer tijd om fouten recht te zetten en als je eruit geslagen wordt, is het meestal ook iets eenvoudiger om terug te keren.

Bij steilere golven kan het gebeuren dat de punt van je boot onder water wordt getrokken en dat je dan uit de golf wordt gegooid. Dit kan je vermijden door je boot schuin te leggen waardoor de punt weer naar de oppervlakte komt.

Denk er bij het surfen ook aan om het rustig te doen. Als je te bruuske bewegingen maakt, gaat je boot van de ene naar de andere kant van de golf gegooid worden (zo voelt het ongeveer) en lig je binnen de kortste keren buiten de golf. Als je het rustiger doet, gaat de boot minder sterk reageren, heb je dus meer tijd om ergens aan te denken en als je iets fout doet, heb je ook veel minder last om het recht te zetten.

Surfen met de kajak kan natuurlijk niet enkel op de rivier, maar gaat evengoed op zee. Dit brengt andere mogelijkheden en andere beperkingen met zich mee.

Voor het betere “surfwerk” kan je een kijkje nemen op de site van “The Local Paddlers”²⁴, het team van wavesport²⁵.

Als je dit na enkele jaren nog steeds niet nadoet, moet je je niet ongerust maken. Het zijn drie mensen die leven voor en van het kajakken en er dag in dag uit mee bezig zijn: boten testen, wedstrijden varen, reclame maken voor hun sponsors,...

3.7.2 Popouts²⁶

Hierbij is het de bedoeling om met de volledige boot uit het water te komen.

Dit gebeurt doordat het water de boot rechttrekt en de boot dan een evenwicht gaat zoeken. Als het water je punt ver genoeg naar beneden heeft getrokken kan het zijn dat je volledig uit het water komt. Dit is echter enkel mogelijk als het water ergens afkomt zodat het schuin loopt. Hierdoor wordt de punt met het water meegetrokken: onder je en naar beneden. Dit in combinatie met voldoende volume in de punt kan zorgen voor een goede popout.



Door je boot met een korte snok naar beneden te duwen, wordt je punt juist onder water getrokken. Als je dit op de juiste plaats doet zal je boot rechtkomen.

Als de boot begint recht te komen, moet je er voor zorgen dat hij niet zijwaarts valt. Dit doe je door in het midden van je boot te zitten en je met je punt recht tegen de stroom in leggen (voor je begint).

Het kan een hulp zijn om nadat je eerst naar voren hing en om te duiken, als je bijna recht bent, je met een ruk naar achteren te gooien waardoor je boot nog dieper wordt geduwd.

²⁴ <http://localpaddler.com/>

²⁵ <http://www.wavesport.com/>

²⁶ <http://www.oeter.be> en <http://www.mokkakajak.be> (foto's), The Art of Freestyle



Hier is de boot al voldoende naar beneden getrokken om recht te staan, als je even later je hoofd te ver naar voren steekt kan het zijn dat je nog verder door gaat en het begin van een koprol maakt, die waarschijnlijk maar tot halfweg kan worden uitgevoerd waarna er geëskimoteerd moet worden. Het enige wat je nu nog moet doen is, als je geen pirouette wil maken er voor zorgen dat je peddel het water niet meer raakt en hopen dat je boot diep genoeg ging om volledig uit het water te springen.

Deze move is meer een begin move dan iets waar je je punten mee beïnvloed. Hij kan later gebruikt worden om uit gebouwd te worden tot pirouette, loop,...

3.7.3 Pirouette

Je begint net hetzelfde als bij een popout, maar nu is het niet de bedoeling om uit het water te komen, maar om rond je as te draaien. Dit doe je door, als je rechtstaat met je boot, je peddel in het water te houden zodat het water hem meetrekt (je moet hem dan natuurlijk wel in het stromende water steken) en doordat jij de peddel vast hebt, word jij ook mee rondgetrokken. Om het succesvol te doen, moet je een bijna perfecte timing hebben van wanneer je je blad in het water steekt. Je moet dit stroomafwaarts van jezelf doen op het moment dat je boot verticaal is. Te vroeg en het mislukt, te laat en je doet een slechte voorwaartse salto of loop. Dit kan gevaarlijk zijn omdat de peddel in een slechte houding is. Lichamelijk contact is dan normaal en als het daar bij blijft hebt je geluk, in het ergste geval is je schouder uit de kom. Eens je verticaal staat en je hebt de peddel in het water gestoken moet je er op letten dat hij diep genoeg in het water zit, maar ook niet te diep. Bij te diep heb je weer kans dat je schouder uit de kom raakt, deze is wel niet zo groot, maar ze bestaat wel. Normaal ga je dan gewoon veel te snel om nog juist te kunnen reageren. Als je je peddel niet diep steekt, ga je stukken trager en heb je meer tijd om te handelen, maar ook minder kracht om je recht te houden. Als je gewoon je peddel stroomafwaarts insteekt en je maakt dan een boogslag voorwaarts, dan maak je, als je het goed doet ongeveer een halve draai. Wil je echter verder gaan, dan moet je je peddelblad kunnen wisselen om steeds het juiste blad in de stroming te houden. (stroomafwaarts en aan de kant van de richting waarin je wilt draaien.



3.7.4 Hole spinning²⁷

Een horizontale spin, waardoor je om je as draait. Meestal wordt hij uitgevoerd op grote golven waar voldoende plaats is zodat de boot makkelijker kan draaien dan in een krappe wals, hoewel het daar ook wel gaat.



Om te beginnen zorg je dat je goed in de wals (= hole) zit: gezicht stroomopwaarts, net als je punt.

²⁷ The Art of Freestyle, <http://www.oeter.be> (foto's)



Dan leun je naar voren en doe je een voorwaartse effectieve slag.

Daardoor neemt de stroming je punt mee waardoor je punt stroomafwaarts wijst. (Hier wordt de move clean uitgevoerd.)

Als je move is uitgevoerd is het belangrijk om direct enkele slagen te doen zodat je in de wals blijft.

3.7.5 Tail squirt

Het komt er eenvoudig gezegd op neer dat je je boot op zijn achtereind zet in een sterk keerwater. Om deze move uit te voeren is het wel zeer handig dat je een boot hebt met scherpe uiteinden (moderne freestyle boot). Als dit niet het geval is zal het eerder een move zijn voor de experts en zeker niet voor beginners. Juist door die scherpe punten is hij nu niet meer zo moeilijk en als je een klein foutje maakt in een sterk keerwater kan het zelfs per ongeluk gebeuren dat je al een heel eind rechtkomt.

De beste plaats om de move uit te voeren is op de scheidingslijn tussen het normaal stromende water en het keerwater. Deze lijn is meestal redelijk eenvoudig te herkennen. Als je ze zoekt moet je kijken naar kleine draaikolkjes en bellen (schuim) die ongeveer op een lijn liggen.

Om te beginnen met de tail squirt lig je in een redelijk sterk keerwater. Dan vaar je normaal uit totdat je voeten boven de scheidingslijn zijn. Dan zal de stroom voldoende grip krijgen op je boot om de punt mee stroomafwaarts te nemen. Dit laat je gebeuren of je helpt zelfs een beetje (voorwaartse boogslag in de stroom).

Als je bijna stroomafwaarts ligt ga je een achterwaartse boogslag doen in het keerwater en tegelijkertijd een beetje stroomopwaarts leunen (anders nooit doen) je zal merken dat er water op je boot grijpt en je misschien al wat rechtzet ofwel helemaal omdraait. Dit is meestal te wijten aan het feit dat je iets te vroeg hebt geleund en het water teveel op de zijkant van de boot grijpt. Eskimoteren of zwemmen zijn dan de enige mogelijkheden. Dit oefen je best een aantal keren zodat je er aan went om 'verkeerd' te leunen en water over je boot te krijgen. Als je jezelf hierbij veilig voelt, kan je je achterwaartse boogslag ook wat neerwaarts maken en ook nog eens tegelijkertijd achteruit leunen (schuin naar achteren dus).



Normaal gezien gaat je boot dan verticaal staan en heb je de tail squirt goed uitgevoerd. Als je dan zin hebt kan je nog proberen om er een pirouette aan toe te voegen. Dit is dan wel een andere pirouette dan hierboven beschreven. Je staat hier al recht en blijft zo staan. Doordat je op de scheidingslijn zit tussen twee stroomrichtingen kan je door jezelf in evenwicht te houden (peddelsteuntjes waar nodig) je boot laten draaien.

Handige tips: als je de achterwaartse boogslag doet is het effectiever als je naar je peddel kijkt. Dit wil zeggen dat je je lichaam draait en dus nog meer gewicht in de goede richting stuurt.

Verder moet je het rustig doen. Dit wil zeggen dat je je aanpast aan de omstandigheden. Als je te hard of te zacht peddelt geraak je niet recht of sla je door. Dit kan je alleen leren door ervaring op te doen.

3.7.6 Screw Ups

Screw up is een soort van eskimoteren voordat je volledig omgevalt en die meestal gebruikt wordt na een back loop (prof move), of een tail squirt. Ook bij een aantal zeer geavanceerde moves wordt hij gedeeltelijk in de move verwerkt.

Je begint met achterwaarts te rollen (over de achterpunt). Als je verder bent dan verticaal ga je een hoge steun doen en de boot zijwaarts laten kantelen, daarna ga je gewoon verder zoals bij het eskimoteren. Dit kantelen doe je door de boot vooraf te laten roteren. Bij een move is dit al het geval, als dit niet zo is kan je met je lichaam ook voldoende kracht geven om de boot wat te laten draaien. Het is ook belangrijk om een beetje voorover te leunen zodat de backloop (achterwaartse rol) trager gebeurt en je dus meer controle hebt over je boot. Op een bepaald moment gaat het tijd worden om toch terug op je zijde te komen, want anders lig je toch nog volledig ondersteboven en dat was nu net niet de bedoeling. Om dit te bekomen, moet je kijken naar de kant die het kortst bij het keerwater is. Hierdoor ga je vanzelf je gewicht juist plaatsen en ga je ook naar die kant. Het is ook belangrijk te weten wat zich bevindt (stenen, kajakkers,...) op de plaats die je hebt uitgekozen om te 'landen'. Dit kan handig zijn omdat de meeste mensen nu eenmaal niet graag met hun hoofd op een rots landen, zeker niet als hun boot ook nog eens op hun ligt. Het is dan de bedoeling om toch nog iets langer recht te blijven tot je die rots voorbij bent of om toch maar een

backloop te laten gebeuren. Als je dan begint te vallen kan het al voldoende zijn om je peddelblad aan de kant waarheen je valt naar je toe te trekken, als dit niet werkt kan ook een boogslag aan dezelfde kant helpen.

3.7.7 The Splat

Het is een nogal gevaarlijke move die, verkeerd uitgevoerd op de verkeerde plaats nogal ernstige verwondingen kan veroorzaken, of met wat geluk alleen een zwempartij tot gevolg heeft. Om die reden ga ik er hier ook alleen maar naar verwijzen en er nogmaals op wijzen om bij het zoeken van goede speelplekken altijd met mensen mee te gaan die voldoende ervaring hebben en die ook kunnen zien of er gevaar bij is. Hoe hij juist wordt uitgevoerd kan je o.a. lezen in 'The Art of Freestyle' en op de verder vermelde links staat ook dikwijls nuttige informatie.



4 Nuttige links, boeken,...

4.1 Waterstanden, golfhoogtes,...

<http://www.kbkv-frbc.be.eu.org/riv-wal/derog/lijstD.php?Lang=NL> de derogatierivieren die zijn opengesteld (enkel toegankelijk voor KBKV leden)

<http://mrw.wallonie.be/cgi/dgrne/sibw/sibw.kayak.seuil1.pl> rivieren van lijst een en twee die zijn opengesteld

<http://luadb.lids.nrw.de/LUA/wiski/phpwel.htm> Duitse peilschalen

<http://www.pipodekloon.nl/> golven op zee, vooral Nederland

<http://www.windguru.cz/int/index.php> golven op zee, maar meer internationaal gericht

<http://www.actuelewaterdata.nl/> Ministerie van verkeer en waterstaat Nederland

4.2 Winkels in België en Nederland

<http://www.arendbloem.nl/> kajakwinkel Arend Bloem: groot- en kleinhandel in kajaks en toebehoren in Wormer (een beetje boven Amsterdam)

<http://www.kayakcenter.be/> kajakwinkels in Wachtebeke en Betekom

<http://www.canoe-kayak.be/> kajakwinkel in Deinze (Marc van Leeuwe)

<http://www.kayakshop.be/> kajakwinkel in Leuven (Pieter Delveaux)

Deze sites hebben meestal ook links naar bedrijven die de kajaks produceren, ik vermeld deze hier dan ook niet want dan wordt de lijst echt wel té lang.

4.3 Verenigingen

<http://www.canoeicf.com/> International Canoe Federation

<http://www.canoe-europe.org/> European Canoe Federation

<http://www.nkv.be> Nederlandstalig Kano Verbond

<http://www.kbkv-frbc.be.eu.org/> Koninklijk Belgisch Kano Verbond

<http://www.nkb.nl/> Nederlandse Kano Bond

<http://www.kanu.de/nuke/index.php> Duits Kano Verbond

4.4 Forums

<http://playak.com/modules.php?name=Forums> internationaal forum van Playak

<http://www.kanoforum.nl/> forum door Nederlanders, voor Nederlanders en Belgen

<http://www.kayakpolo.be/> Belgisch kajakpolo forum

<http://www.kanopolo.nl> Nederlands kajakpolo forum

4.5 Andere nuttige links

<http://playak.com/> hier vind je zo ongeveer alles wat je zoekt, het is wel een Engelstalige website.

<http://www.xackers.com/> bergen links naar van alles en nog wat

<http://www.eauxvives.org/> Franse site waar o.a. ook een forum op staat, veel rivierbeschrijvingen, waterstanden,...

4.6 Boeken

The Art of Freestyle: Brymer E., Hughes T., en Collins L. uitg.: Elidir

Kanosport: Bakker B. uitg.: Elmar

De open kano: Barends D. uitg.: De Vrieseborch

Kanovaren: Barends D., Hendriks J., Van Tienen W. uit ANWB

Zeekajakken Essentiële informatie over uitrusting en technieken: Loots J. uitg.: Utrecht

De Bergriviergids: Gilbert Haesendonk: niet meer verkrijgbaar, enkel nog als tweedehands. Door de nieuwe wetten zijn sommige rivieren die er instaan niet meer bevaarbaar. Voor de rest wel een goed boek. (afstanden, moeilijkheidsgraad van de beek,...)

Verder zijn er nog vele boeken en ook films die, de ene al duidelijker dan de andere uitleggen hoe je iets moet doen. Deze zijn te verkrijgen bij de kajakwinkels, maar meestal in het Engels.

4.7 Tijdschriften

Kayaksession: internationaal kajakmagazine, te bestellen via <http://www.kayaksession.com>

Playboating: vooral freestyle magazine, te bestellen via <http://www.playboating.com>

Woordenlijst

Wanderlustperiode: een periode aan het begin van de 20^{ste} eeuw. De mensen kregen het beter en gingen aan buitensport doen om zich te vermaken en hun vrije tijd te vullen.

Literatuurlijst

Boeken

- BAKKER, B., Kanosport, Elmar bv, Rijswijk, 1991, 168 pagina's
BARENDT, D., De open kano, De Vrieseborch, Haarlem, 1994, 142 pagina's
BARENDT, D., HENDRIKS, J., VAN TIENEN, W., e.a., Kanovaren, ANWB, Den Haag, 1994, 159 pagina's
BRYMER, E., HUGHES, T. en COLLINS, L., The art of freestyle, Elidir, Bangor (UK, Wales), 2000; 224 pagina's
GUIJT, P. en EGGENS, J., Brandingvaren met kajaks, Hollandia, Baarn, 1990, 84 pagina's
LOOTS, J., Zeekajaken Essentiële informatie over uitrusting en technieken, Veltman uitgevers, Utrecht, 2002, 96 pagina's

Internet sites

- <http://nl.wikipedia.org/wiki/Kajak>
<http://www.detexelse.nl/congres/images/eskimoteren.jpg>
<http://www.gkv.dds.nl/duim/Eskimoteren.jpg>
<http://www.globetrotter.nl/images/eskimoteren.jpg>
[http://www.wat-betekent.be/Klepper_\(kano\).html](http://www.wat-betekent.be/Klepper_(kano).html)
<http://www.playak.com>
<http://www.kanoforum.nl>

Tijdschriften

- Playboating, whitewater kayaking magazine
Kayak Session

Cd-roms

- VAN HEES, J., Wildwaterstage NKV Sault-Brénaz 20 tot 23 mei 2004

Besluit

Het is geen eenvoudige opgave geweest om alles op te zoeken en te vertalen, want veel van de bronnen zijn in het Engels geschreven. Een probleem dat ik ook wel ben tegengekomen op het internet is dat de ene site standpunt a heeft, een tweede site een standpunt b en een derde standpunt c. Als je dan gaat kijken welk het juiste is over de geschiedenis van de kajak moet je zelf tot de conclusie komen dat niemand helemaal fout was. Je moest dus op zoek naar iets dat tussen de drie mogelijke verklaringen ligt. Ik denk dat dit redelijk goed gelukt is.

In het tweede deel hetzelfde probleem, alleen komt er dan nog eens bij dat er verschillende namen gangbaar zijn voor de verschillende moves. Ik heb dan ook voor een benaming gekozen. Degene die ik zelf meestal gebruik.