OM GRØNLANDSK PADLETEKNIK

SIDST OPDATERET 4. AUGUST 2024, 38 KOMMENTARER

Grønlandsteknik indebærer en noget anderledes holdning til pagajen og padlingen. Den mindre bladoverflade betyder, at pagajen skal håndteres mere bevidst og med mere præcision.

Du skal simpelthen blive en god padler for at få mest muligt ud af en grønlandsk pagaj. En uvidende og uvidende padler kan trække en storbladet europæisk pagaj helt forkert i vandet og spilde det meste af kraften på turbulens, hvirvler og vandkaskader – men han vil stadig komme foran. Han kan lave rulninger og hænge fast i støttegreb med pagajen i en alt for stor vinkel, men stadig komme op igen – fordi modstanden fra bladet i vandet alene er nok, selvom teknikken ikke er det. At skifte til en smal, ikke-vinklet pagaj betyder at blive bevidst om forskellen på gode og dårlige pagajgreb og blive tvunget til at aflære vanerne – og i processen blive en bevidst og mere kompetent padler.

...om padleslag , glideslag , sikkerhed , rulninger og støtteslag .

Det meste af nedenstående information findes også i et foredrag, jeg holdt i forbindelse med åbningen af en ny kajakbutik i Drammen, Norge (undskyld den dårlige lydkvalitet – kameraet/mikrofonen var 10 meter væk, og det gav ekko i rummet).



Padle- og rollespilsundervisning i Salviken uden for Vikhög. Foto: Henrik Wit t

Blødere og mere harmoniske motoriske færdigheder

Praktisk set involverer padling i Grønland et blødere, mere sammenhængende og mindre anstrengende bevægelsesmønster.

Paddelbladene bevæger sig i en harmonisk oval form uden accelerationer eller stop, krafttilførslen er jævn uden ryk, og kajakken drives primært af overkroppens rotation – omtrent den samme bevægelse som når man går med armene svingende langs siden. Motorikken er mindre trættende end den mere energiske og energiske europæiske padleteknik. Hænder og arme bevæger sig en kortere afstand og løftes ikke så højt – der spares masser af energi i løbet af en dag med padling med titusindvis af padletag. Padling består ikke af et antal indlærte padletag og manøvrer, men af en enkelt kontinuerlig bevægelse, hvor forskellige funktioner umærkeligt smelter sammen.

Alsidigt lavteknologisk værktøj

En grønlandspagaj er et lavteknologisk værktøj, der vinder i alsidighed, hvad den mister i specialisering. Den har minimal vindkraft, er let at manøvrere i vandet, er altid i den rigtige position til et støttetag, har altid den rigtige længde til formålet og er velegnet til

en meget bred vifte af padlestilarter og manøvrer (læs mere om teorien og historien bag grønlandspagajen).

Men ligesom med vingepadler kræves der en lidt anderledes teknik, og det vil føles uvant og ineffektivt i starten. Det erDer er ingen mening i at prøve en grønlandspagaj, hvis du ikke er forberedt på at lære den rigtige teknik.

DET GIVER INGEN MENING AT PRØVE EN GRØNLANDSK PAGAJ, HVIS DU IKKE ER FORBEREDT PÅ AT LÆRE EN ORDENTLIG TEKNIK.

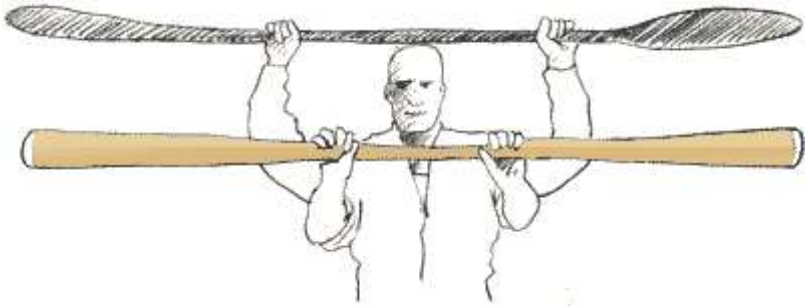
En interessant refleksion er, at selve teknikken minder en del om vingepaddelteknik. Et lille råd fra en dygtig vingepadler er derfor en glimrende start. Når du så overfører teknikken til grønlandspadlen, sænker du albuerne, reducerer trykket ved indsætning, forlænger trækket et par cm tilbage og – hvis cockpitdesignet tillader det, forstærker du vridningen ved at tage en bøjle med knæet (tryksiden) under dækket.

Begyndere lærer hurtigt – teknikken er meget enkel og naturlig. De, der er vant til bredbladede, vinklede padler, skal dog først "afprogrammere" musklerne i skuldre, arme og håndled fra de særlige og sofistikerede motoriske færdigheder, der kræves til sådanne padler.

Praktiske råd

Dette er min mening om, hvordan grønlandspagajen bør bruges, og om de vigtigste forskelle fra "normal" padleteknik (delvist baseret på forskellige tekstdokumenter af John Heath, Greg Stamer osv., undersøgelse af videooptagelser med Maligiaq Padilla, filmklip fra Grønlandsmesterskaberne osv. og ikke mindst flere års flittig eksperimentering). Jeg forventer ikke, at du ukritisk overtager alt, hvad jeg siger, men at du tænker over den underliggende begrundelse og derefter finder din egen effektive teknik.

1. Smallere ramme



En grønlandsk pagaj holdes med hænderne omtrent i skulderbreddes afstand – i modsætning til den europæiske pagaj og vingepagajen, som kræver et bredere greb. Hvis pagajen er lavet korrekt, betyder det, at tommel- og pegefingeren holder skaftet, mens de andre fingre holder den indre del af bladet.

Det smallere greb betyder, at hænderne bevæger sig mindre kraftigt for den samme slaglængde, hvilket er vigtigt, fordi armene vejer omkring 10 gange mere end pagajen. Det smalle greb betyder også, at for den samme bevægelse af hånden får den grønlandske pagaj en større spidshastighed ved den samme frekvens – og da hastighed i alle ligninger er kvadreret med hastighed og energi (E=mc2, vindhastighed versus vindtryk, kraften ved kollisioner osv.), øges effektiviteten af slaget mere, end man spontant tror. Dette er også grunden til, at et større overfladeareal på bladet ikke giver bedre resultater – et større blad reducerer frekvensen og dermed effekten af slaget.

2. Løsere greb



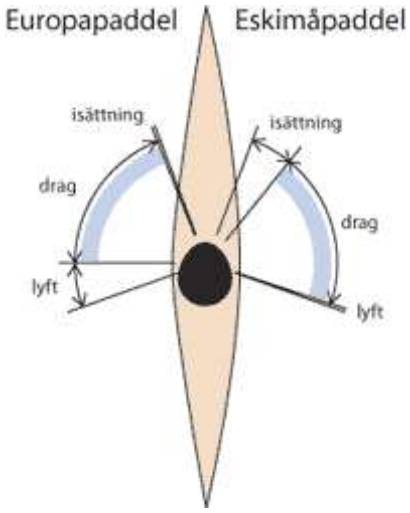
En vigtig forskel fra europæiske og vingepagajer er, at der ikke er nogen kontrolhånd! Grønlandspagajen kan derfor hvile løst i begge hænder, hvilket reducerer spændingen i armens sener. Den ender lige i vandet på grund af håndtagets form og behøver ikke at blive drejet, fordi den ikke er vinklet. I skubbehånden kan håndtaget hvile mod fingerspidsen ved fingerroden - ikke i tommelfingerfolden. Ellers holdes skubbehånden åben. Tommelfingerens yderste led kan støtte let mod håndtaget. I trækhånden hviler håndtaget løst mod fingrenes midterste led uden at hånden lukker sig om håndtaget. Begge håndled holdes let vinklede, så håndtaget er centreret i armens forlængelse.



3. Nedre paddelslag

Slaget er faktisk ikke lavere end for almindelige pagajer, men fordi hænderne holdes tættere sammen, løftes armen ikke så højt. Slaget varierer også med opgaven – en lav vandret bue, med hænderne omtrent i skulderbreddes afstand og albuerne tæt ind til siden for en energibesparende langdistanceteknik, til en aggressiv sprintteknik med pagajen næsten lodret. Oftest er skaftets vinkel i forhold til vandet omkring 45°, hvilket betyder, at den skubbende hånd er i skulderhøjde eller lige over. Bagfra kan det se ud som om, man kaster skiftevis højre og venstre hooks efter en boksebold, der ligger i forkanten af cockpitkanten.

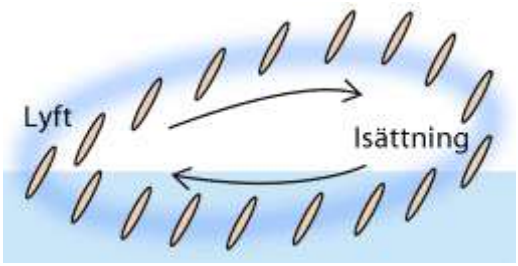
4. Bevægelsesgeometri



Den aktive del af padleslaget er omtrent samme længde som en almindelig europæisk pagaj eller vingepagaj, men er lidt længere tilbage. Bladet føres langt frem og tæt på kajakken ligesom med almindelige pagajer – men du lader hele bladet trækkes ned i vandet, før du begynder at trække. Hvis du trækker for tidligt, med for lidt bladoverflade i vandet, vil pagajen begynde at glide, trække luft ind og have dårligere greb (ses som en lille hvirvel i spidsen af bladet og nogle gange høres/mærkes som en skrabende lyd). Når pagajen suges lydløst ned og sidder fast i vandet, gør du det rigtige. Pagajen løftes, når *hånden* er omtrent foran hoften, i modsætning til en europæisk pagaj, der løftes, når *bladet* er foran hoften.

5. Vinklet padle

Samlet set er bladet vinklet let fremad (40-45° - bladets overkant er et par cm længere fremme end underkanten). Vinklen eliminerer slingren, forbedrer grebet og betyder, at pagajen lettere går ind og ud af vandet. Når den fungerer optimalt, er pagajen lydløs og plasker minimalt og klæber til vandet, uanset hvor hårdt du trækker. Vinklen trækker hurtigt pagajen ned i vandet, og i starten vil kajakken slingre lidt, når du trækker. Ret hurtigt lærer du at "holde fast" (overkroppen roteres omkring en imaginær lodret akse et par cm foran torsoen), og det afbalancerede kraftpar giver stabilitet i vandet på samme måde som en korrekt brugt vingepagaj. I den sidste fase af pagajslaget trækkes den vinklede pagaj opad-fremad af hastigheden og ender efter en kort flyvetur automatisk i den rigtige position til næste tag. Når bevægelsen er korrekt, føles det som om pagajbladet "flyver" gennem vandet. Nogle grønlandske padlere aktiverer "turboen" når det er nødvendigt ved at trække pagajen kraftigt op af vandet. Bladets vinkel giver så kajakken et lille ekstra skub fremad.



6. Padl med din talje

Padlemotoren er primært en vridende bevægelse i taljen – mens armene løfter og sænker pagajen i vandet. Albuerne holdes ret tæt på torsoen hele vejen igennem, og motoren er mærkbart mindre "busket" – *paddle-in-a-box* kaldes det normalt i engelske beskrivelser. Prøv hurtigt at træne de store armbevægelser væk, der er forbundet med traditionel padling. De tilføjer intet til padlingen – udover træthed. Se på redningsvesten. Hvis den står stille, padler du bare med armene. Hvis den bevæger sig

fra side til side, gør du det sandsynligvis rigtigt.
Der er flere grunde til ikke at padle med kun armene:
1. Sammenlignet med musklerne omkring taljen og benene er armmusklerne ret svage og bliver hurtigt trætte,
2. hvis pagajen trækkes langs siden af kajakken, vil en stor del af trækket finde sted i det vand, kajakken har hvirvlet op i, og hvor grebet er meget dårligere,
3. med kun armtræk vil pagajen snart passere det effektive område og begynde at bremse og vippe kajakken i stedet for at give fremdrift,
4. hvis du trækker med armene, flytter du kun kajakken en armslængde for hvert træk - med vrid vil du gå dobbelt så langt for hvert træk...

7. Strakte arme

Hold dine arme ret strakte under hele slaget – i starten skal du føre bladet langt frem, i slutningen skal du sikre dig, at kraften kommer fra taljen og vridningen og ikke fra de forholdsvis svagere armmuskler. Lad bladet følge buebølgen ud til siden. Løft bladet, når du begynder at bøje din arm – sørg for, at du aldrig får mindre end cirka 120 graders vinkel ved albueleddet.

8. Fodarbejde/knæarbejde

Med en europæisk paddel og en vingepaddel drejer du primært din overkrop ved skiftevis at bruge din venstre og højre fod til at skubbe mod fodstøtten. Dem med et lille cockpit og et rimeligt lavt dæk har en anden kraftkilde at trække på. Grønlandspadling involverer effektivt knæarbejde mod undersiden af dækket. Under et højre paddeltag drejer du din venstre skulder fremad ved hjælp af dit venstre knæ mod dækket - meget ligesom en sit-up-bevægelse. Dette giver et meget effektivt kraftboost, når du padler hurtigt. Når du padler i en stærk modvind, hvor du bøjer dig langt frem for at reducere vinden, er det ikke længere muligt at arbejde effektivt med dine fødder mod fodstøtten - så er dine knæ mod dækket den eneste tilbageværende "kraftkilde".

9. Lidt højere frekvens - i starten

I starten stiger frekvensen en smule med en smal pagaj, men med tiden lærer man at fastgøre det smalle blad til vandet, og man finder sin ideelle frekvens – ofte omtrent den samme som for en europæisk pagaj. For derefter at øge hastigheden øger man frekvensen – ikke længden af pagajslaget. I starten er det svært ikke at tage lange, kraftige tag, når man vil øge hastigheden. Vi er så vant til at betale for hastighed med mælkesyre. Men et tjek med for eksempel en GPS vil vise, at det er meget arbejde for en lille hastighedsgevinst. Med en højere frekvens øges hastigheden, uden at det føles som om, man tager så meget mere på. Med en tungt lastet kajak og/eller i modvind er

det også tilrådeligt at øge frekvensen – ligesom man skifter ned, når man cykler op ad bakke. For at accelerere hurtigt bør man tage korte tag med en høj frekvens. I hav- og turkajakker trækker grønlandspagajen normalt foran både vingepagajer og europæiske pagajer i starten, og forskellen er større, jo tungere kajakkerne er.

10. Hele padlen bruges

Ved at bevæge dine hænder langs skaftet og bladene ændres den effektive pagajlængde efter behov. En grønlandskage har praktisk talt trinløs gearing. Et glidende greb betyder, at hænderne, fra en startposition tæt på hinanden, bevæges ud langs bladet, der ikke er i vandet. Det betyder mere pagaj i vandet og mindre i luften – mere gearing til at dreje eller holde kursen og mindre modstand i modvind. I modsætning til europæiske pagajer er der ingen "begynderpræg" ved at bevæge pagajen i hænderne under drejninger, støttegreb, rulninger osv. Alle gør det, selv de dygtigste padlere. Grønlandskage er designet, så hele pagajen bruges.

11. Padl lydløst

Det vigtigste råd er at padle stille og roligt. Grønlandsk teknik handler om effektivitet – at få så meget fart og distance som muligt ud af din padleindsats. At skabe støj stjæler kraft, der burde have været brugt til at drive kajakken fremad. At spare energi betyder ikke at trække luft ned i vandet (plask og skabe turbulens), ikke at trække vand op i luften (plask og plask) og ikke at trække så hårdt, at pagajen glider (skaber turbulens, der høres som en "susende" lyd fra pagajen). Øv dig i stilhed ved at fokusere fuldt ud på dine padlemotoriske færdigheder. Sæt pagajen i uden et pop eller plask, træk den lydløst, men kraftfuldt, og løft den uden at den falder i vandet bag dig. Grønlandske padlere holder en pause i et par millisekunder med bladet nær overfladen for at lade vandet løbe ud. Til sidst vil du finde en slags flow, hvor du kan trække roligt, kraftfuldt og effektivt, men lydløst, og opretholde en overraskende fart i kajakken uden at blive træt. Det er tæt på den japanske Seijaku (rolig ro, men en kraftfuld ro - fraværet af støj og forstyrrelser).



...ligesom at gå!

For at finde den rette motorik skal du holde en pagaj foran dig med albuerne tæt ind til siden og underarmene lige frem. Tag et par hurtige skridt og observer, hvordan pagajen bevæger sig i takt med dine skridt. Husk bevægelsen – for det er præcis sådan, du vil udføre det grundlæggende langdistance-padletag.

Stormpadle og glidende greb

Med stormpadlen* holdes begge hænder samlet midt på padlen. For at tage et venstretag drejes overkroppen til højre, mens højre hånd glider ud mod spidsen af bladet. Padlebladet sænkes på venstre side, og overkroppen drejes til venstre. Venstre hånd trækker, højre hånd skubber. Med hånden i hoftehøjde løftes bladet, højre hånd glider ind, indtil den møder venstre hånd, venstre hånd glider ud mod spidsen af bladet, og hele proceduren gentages på den anden side. En 180 cm stormpadle er i praksis 240 cm lang under padlen – men intet stikker ud i vinden.

Stormpadlen passer under liner på fordækket eller agterdækket og er let tilgængelig – en ideel reservepada (af en eller anden grund ser reservepadlen ikke ud til at blive brugt det meste af tiden – måske passede den ikke til alle harpuner, spyd, liner, linevasker, kastestok, flydeposer osv.). Brug den et stykke tid hver gang du padler, så glidegrebsteknikken er på plads, når det er nødvendigt. I stærk modvind, eller hvis du vil øve rulning eller høje støtter, føles det godt at skifte til den korte pagaj.

Glidningen sænker frekvensen en smule – så forvent ikke at kunne padle lige så hurtigt med en kort stormpagaj.

** Udtrykket "stormpaddel" er omdiskuteret og betragtes af mange som en amerikansk opfindelse. John Heath fik dog sandsynligvis navnet fra sin grønlandske informant Thimoteaus Poulsen i forbindelse med opmålingen af en kort paddel (179 cm) i 1985. Uanset hvad ser det ud til, at padler i Grønland generelt ikke defineres ud fra anvendelse, men kun ud fra længde.*

Sikkerhed

Grønlandske kajakker (med skin-on stel) skal håndteres lidt anderledes, når det kommer til sikkerhed.

Da de normalt mangler skotter og kun i undtagelsestilfælde har en cockpittaske (*Sea-sock* på engelsk – en taske lavet af vandtæt stof, der træves fast på rammen under tuiliq'en eller kalechen, og som betyder, at der kun kommer en begrænset mængde vand ind efter en *våd udstigning* , og at det er ret nemt at komme ud igen), er det praktisk talt umuligt at komme tilbage i en kajak efter kæntring, hvis man ikke kan rulle. Det er også ret vanskeligt at tømme en kajak til søs på grund af stævnen og det lille cockpithul – et to-mands job, selv i rolige forhold. Med pakposer eller flydeelementer er det muligt at lave en rentry og rulle eller klatre op ved hjælp af en flåd – men der vil være meget

vand i kajakken, og det er et stort arbejde at pumpe det hele ud. Pagajen er helst fastgjort over fordækket som en flåd ud til den ene side for at holde balancen og ikke tippe for meget vand tilbage ind.

Den første forsvarslinje bør derfor være lave og høje støttegreb, der er placeret i rygmarven. Øv dig i at vippe skiftevis til højre og venstre og trække dig selv op med det samme med en høj støtte. Øv dig hver gang du padler – lynhurtigt ned i vandet og op igen, både med et almindeligt greb om pagajen og med et glidende greb, fra side til side. Øv dig også i vind og bølger. Gradvist vil det kun tage et sekund at dyppe din nakke, ogsandsynligheden for, at du vil snurre ukontrolleret rundt, vil være minimal.

SANDSYNLIGHEDEN FOR, AT DU VIL SNURRE UKONTROLLERET RUNDT, VIL VÆRE MINIMAL

En høj støtte, som det normalt læres her, betyder, at overkroppen er over vandoverfladen, og du holder dig oppe med en meget kraftfuld bevægelse med pagajen. I Grønland går du ned med skuldrene i vandet og flyder på ryggen uden belastning på pagajen, og kommer op med overkroppen over agterdækket. Selv den lave støtte kan omdannes til en dyb støtte, hvis det er nødvendigt – at vrikke på brystet. Det betyder, at du kæntrer med ansigtet ned i vandet og holder dig på plads på overfladen ved hjælp af pagajen. Kom derefter op ved at vride overkroppen over fordækket, samtidig med at pagajen trækkes aksialt ind over dækket. Lidt vanskeligere end at ligge på agterdækket, men nyttigt at vide for at stoppe en kæntring.

Det næste trin er en rimelig sikker rulning i begge retninger (hvis det blæser, kan du ikke vælge hvilken side). Øv dig i begge retninger med et glidende greb og et normalt greb. Den type rulning, du vælger, er ligegyldig, så længe den fungerer selv i et trangt sted. Hvis du af en eller anden grund ikke kan rulle, burde du være i stand til at trække dig selv op til overfladen ved hjælp af din pagaj eller svømning og bede om hjælp fra en medpadler - for eksempel bueredning, eller som en sidste udvej, hjælp til at klatre ind i kajakken og tømme den.

Roller

Rulling i "Grønland" er noget anderledes end de ruller, der normalt undervises i på almindelige paddleboarding-kurser - ligesom *tai chi* er anderledes end *karate* .

Hvor traditionel oprulning fokuserer på kraft og hastighed, er det grønlandske hjul baseret på fleksibilitet og præcision – og på at udnytte opdrift. Her er en kort video , hvor Andrew Elizaga viser nogle af de traditionelle hjul, og en, hvor jeg viser de mest

almindelige i forbindelse med en demonstration på kajakmessen i Malmø 2008.

Her er en illustreret beskrivelse af en mulig grønlandsk standardrolle .

En grønlandsrulning kan udføres meget hurtigt – et af elementerne i konkurrencer er at rulle så mange gange som muligt på 10 sekunder, hvor de dygtige klarer 5-6 rulninger – men normalt er en rulning en meget langsom og afslappet historie, selvom det sker i dramatiske situationer. Der er sjældent nogen grund til at forhaste sig, hverken i oprørt sø eller i koldt vintervand. "Skaden" er allerede sket; en rolig og sikker rulning med fuld kontrol er bedre end en havlignende pagaj, der vifter i panik. Selv ved kæntring i lavt, stenet vand er der ingen grund til panik. Hoved og skuldre kommer op til overfladen som følge af rotationen under kæntringen (forudsat at du bøjer dig forover, når du når vandoverfladen) – så kan du roligt feje overkroppen bagud eller fremad og rejse dig op.

Det er nemt at rulle en grønlandskajak – med eller uden pagaj (sammenlignet med europæiske havkajakker). En normal rulning starter på stort set samme måde som en rulning med en standardkajak og pagaj. Læn dig fremad til venstre side (hvis du ruller til venstre) med pagajen parallelt med kajakkens venstre side. Du holder pagajen i en udstrakt position (venstre hånd ved spidsen af bladet, højre hånd omtrent der hvor skaftet og bladet mødes). Når du hænger med hovedet nedad, skal du række ud efter overfladen på din højre side, dreje dine skuldre, så du ligger på ryggen og kigger op på himlen. Hold nu dine hænder ved hver skulder, så pagajen er på overfladen og peger fremad mod kajakkens stævn. Drej nu kajakken op (stræk dit venstre ben, bøj dit højre ben) ved hjælp af opdriften fra din redningsvest, overkrop, hoved og pagaj. Derefter glider du langsomt og roligt ind med din overkrop over agterdækket (fordi grønlandskajakker har et lavt agterdæk og en så lille volumen, at agterenden presses ned af din krops vægt, går det let og glat). Du bevæger ikke pagajen - den følger dig bare baglæns og vil ligge lige ud på højre side, når din overkrop er på agterdækket. Stå op.

Denne måde at rulle på – panden mod fordækket, ræk mod overfladen med skuldrene og baghovedet i vandet – betyder, at det er muligt at rulle i meget lavt vand – 40-45 cm er nok – og at risikoen for at ramme sten reduceres. Andre fordele er, at det er hurtigt – hvilket yderligere reducerer eksponeringstiden med hovedet nede, og at ansigtet er tættere på vandoverfladen – dermed mindre pres på næsens slimhinder.

Øv dig derefter i at rulle i den anden retning . Når du har haft succes med dine første rul, er det fristende at gå videre til mere spektakulære rulningsvariationer. Gør ikke det. Start med at rulle i den anden retning. Det er nødvendigt at kunne rulle i

begge retninger, hvis rulningen skal være andet end et pral. Hvis du hænger på hovedet i en stærk vind med overkroppen som drivanker, kan du ikke vælge side.

Da Greenland-padlen er symmetrisk, skal du blot vende bevægelsen – i modsætning til standardpadler, der på grund af deres asymmetriske vinkel kræver en anden motorik. Men bliv ikke skuffet over, at det tager lang tid at lære at rulle på den forkerte side – det føles lige så akavet i starten som at skrive med den forkerte hånd.

Normalt udføres alle rulninger med pagajen strakt ud . I Grønland anses det ikke for "pænere" at rulle med hænderne midt på pagajen, men selv de bedste rulninger bevæger pagajen sidelæns. Det er dog selvfølgelig nyttigt at kunne rulle hurtigt uden at bevæge pagajen – og det er heller ikke specielt svært at lære.

Rul med forlæns lænning. Lidt sværere at lære (for de fleste) er det at rulle op og læne sig forover. For at øve dig, kæntr om på den side, du normalt ruller op på, og lig på maven med ansigtet nedad i vandet og hold dig på plads ved at zigzagge pagajbladet i overfladen. Hold pagajen strakt ud med den ene hånd på bladet nær spidsen og den anden halve meter længere inde. Når det er tid til at rulle op, bøj din talje fremad (som en dyb stævn), så kajakken er drejet op på (næsten) den rigtige køl, og glid din overkrop over fordækket samtidig med, at pagajen trækkes ind mod kajakken, så begge hænder ender over dækket. Når pagajen trækkes ind mod kajakken, sker der to vigtige ting – for det første genererer det løftekraft, og for det andet ender den skubbende hånd i en position med lav støtte (at forsøge at skubbe med strakt arm er ineffektivt og ikke helt sikkert for skulderleddet). Som sædvanlig bør hovedet være det sidste, der kommer op af vandet.

Når du så ruller hele runden, gør du præcis som med et almindeligt rul – panden mod fordækket, pagajen langs siden og forbliver i den position, indtil du kommer op til vandoverfladen med skuldre og hoved. Derefter er motorikken helt anderledes. Først og fremmest drejer du håndleddene op, så pagajen ender i en lav støtteposition (de fleste laver en fejl her fra starten – af vane begynder du at trække pagajen bagud i en høj støtte). Pagajens indre blad kan placeres mod dækket (rælingen) og forblive der under hele rulningen. Du bøjer dig derefter forover (et dybt bøj – ansigtet nedad i vandet), så kajakken vendes opad, og glider derefter ind med overkroppen (hovedet sidst) over fordækket, mens du presser det ydre pagajblad nedad for at skabe løftekraft i den sidste fase.

Godt at vide, hvis du kæntrer på lavt vand, hvor det måske ikke er nemt at manøvrere pagajen til en standard rulleposition, eller hvis du kæntrer i en position, hvor pagajen er langt tilbage.

En bagudlænet rolle er baseret på høj støtte, en fremadlænet rolle på lav støtte.

Håndrulning. Når dette også virker (i begge retninger), kan du prøve at rulle uden pagajen. Det kræver god teknik og timing, da du mangler den opdrift, som pagajen ellers giver. Men generelt er det den samme bevægelse - læn dig fremad til venstre side med højre hånd strakt. Rul til venstre og ræk ud efter overfladen med hånden strakt og håndfladen nedad. Bøj ryggen bagover, så kajakken er vendt opad. Pres højre hånd ned i vandet samtidig med, at du drejer overkroppen ind over agterdækket, med venstre hånd som modvægt ind over kajakken. Afslut på ryggen på agterdækket med armene i vandet strakt til hver side.

For at gøre førstehåndskastene lettere kan en norsaq (kastepind) være god, eller en ponton, en bordtennisketcher eller en paddelhandske lavet af tyk neopren.

Lav støtte, høj støtte og balancestøtte

Støtterne fungerer stort set som normalt. For lav støtte trækkes pagajbladet ind mod cockpittet, mens kajakken drejes op (den nemmeste måde er at bøje ansigtet ned mod vandet på pagajsiden). For at reducere den nødvendige kraft kan du læne dig frem over fordækket.

Den høje støtte fungerer på samme måde og kan forenkles ved at læne sig bagover under opstigningen.

Balancestøtten er en statisk høj støtte, dvs. pagajen holdes stille. Den nemmeste måde er at gå i vandet med pagajen udstrakt og, støttet af den kombinerede opdrift fra redningsvesten, overkroppen, hovedet og pagajen, flyde på ryggen med ansigtet lige over vandoverfladen. Kajakken skal være så oprejst som muligt, dvs. du skubber den væk ved at bøje ryggen bagover. Hvis du griber fat i bunden af kajakken med din "agterste" hånd, flyder du endnu bedre.

Et alternativ er at holde pagajen i den ene hånd, lægge ryggen på agterdækket og glide ud i vandet derfra (hold kajakken så oprejst som muligt). For den bedste opdrift skal din overkrop være vinkelret på kajakken. Når du er færdig med at hvile, glider du tilbage ind over agterdækket og rejser dig op.

Den korrekte grønlandske måde er i stedet at kæntre med det ene pagajblad bag nakken og det andet mod det "forkerte" ræling bag cockpittet. Du kæntrer på ryggen og flyder på samme måde som beskrevet ovenfor, men med den forskel at pagajen presset mod siden af kajakken hjælper med at holde kajakken i den korrekte position - mere behagelig hvile, med andre ord.