

ALGUNOS SECRETOS DEL ESQUIMOTAJE O ROLL

Artículo enviado a *ListaKayakArgentina* por Martín Grondona, experto kayakista de mar con muchísimas millas recorridas.

Básicamente existen dos grandes formas de hacer esquimotaje: Swept Roll y C to C Roll

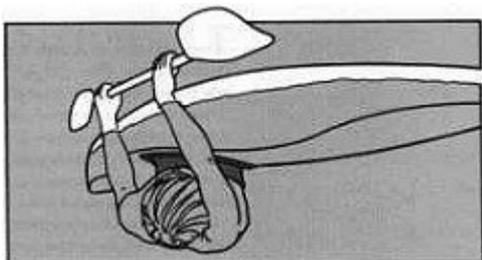
Se debe tener en cuenta que para ejecutar cualquiera de estas dos maniobras, deberás estar bien sentado en el kayak, con las rodillas apoyadas en las musleras acolchadas, los pies suavemente relajados en el apoya pies y el cuerpo erguido y levemente hacia delante, preferente sin apoyar la espalda en la riñonera, y la pala tomada como normalmente paleas.

El cuerpo girará sobre el tronco hacia un lado, el que prefieras, y buscarás con ambas manos la línea de flotación del kayak, lo que provocará que comiences a volcarte. Relájate, toma aire y al agua sin desprender las manos del kayak, ya que esto es lo que te ubicará cuando estés dado vuelta boca abajo. (Foto 1) En esta posición, por ahora tensa, estás en condiciones de realizar cualquiera de los esquimotajes citados. Ahora relájate y piensa...

Swept Roll se realizará si dejo mi mano trasera sosteniendo la pala a la altura de la línea de flotación del kayak, sin mover aunque sin tensión, y comenzando a abrir con mi otra mano (la derecha en el dibujo) en una palada amplia y sobre la superficie del agua y sin hundir en lo posible la misma ni hacer fuerza alguna hacia abajo, y realizaré una paleada circular como si estuviera untando mantequilla en una tostada, sin dejar de fijar mi mirada en esta cuchara que se va abriendo y alejando del cuerpo.

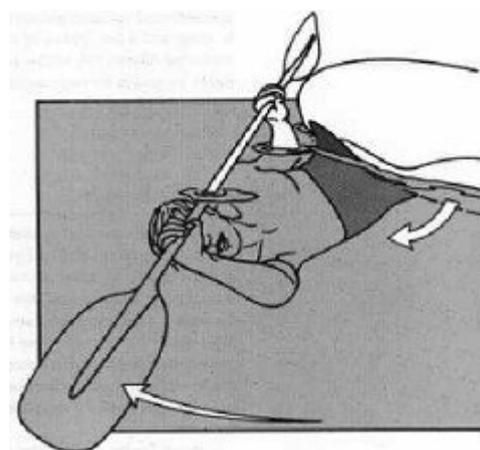
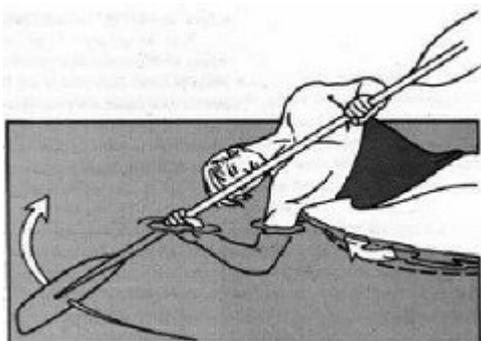
Cuando la misma esté a la altura de mis rodillas y no antes, (ya se ha abierto unos 60 cm. del kayak aproximadamente), iré girando relajado mi cintura hacia esta cuchara, ayudado por la rodilla que esté más alejada de la cuchara, y no la cuchara hacia el kayak.

Vale decir que la cuchara es solo un punto de referencia al cual no dejo de mirar, que cuanto más alejado esté, obtendré mejor palanca para esquimotear totalmente relajado.



Posición correcta de cómo debo estar abajo del agua. Fíjese que los brazos no están tirados hacia delante, sino paralelos y hacia arriba, para "sacar" el remo fuera del agua y poder esquimotear más fácil. Esta posición hay que mantenerla unos segundos y luego... relajarse.

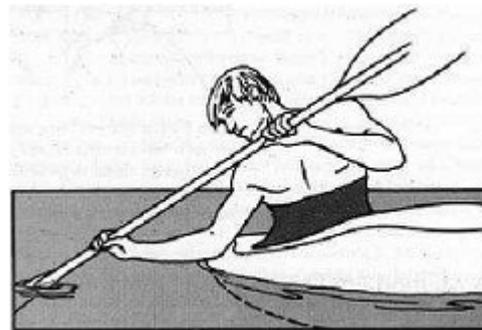
En este dibujo está muy bien caracterizado como sigue la pala con la vista, sin embargo la cuchara se está hundiendo demasiado, porque el palista está haciendo fuerza en vez de estar relajado. Esto lo hace porque seguramente es musculoso o no está relajado.



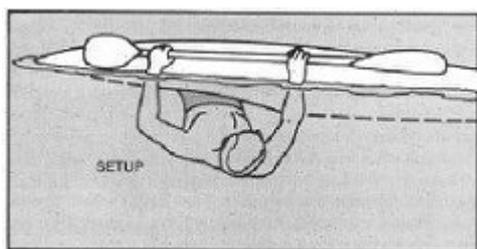
Esta foto está bien, salvo que está dejando de mirar la cuchara y debería continuar haciéndolo, ya que debería haber mantenido el torso con el hombro izquierdo hacia delante, como si tuviera una caja imaginaria entre sus brazos delante de él.

Finalmente ha esquimoteado y hay que subrayar la correcta posición del codo izquierdo pegado a cuerpo, con el torso girado, mirando la cuchara y la cabeza relajada. Ya puede continuar remando.

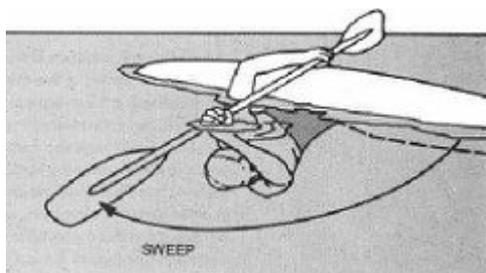
Nota: Personalmente me gusta además continuar los esquimotaje haciendo una maniobra de invención propia que he bautizado "Seguro de Roll", es decir, sin sacar la cuchara que continúa en el agua, en este caso la derecha, giro la mano hacia adentro y atrás, y sobre este mismo giro impulso una contrapalada hacia adelante también circular con el lado exterior de la cuchara, tirando el cuerpo hacia delante, logrando una estabilidad perfecta.



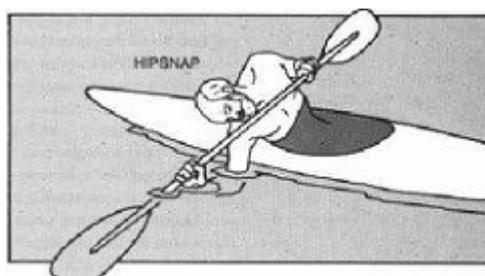
C to C Roll:



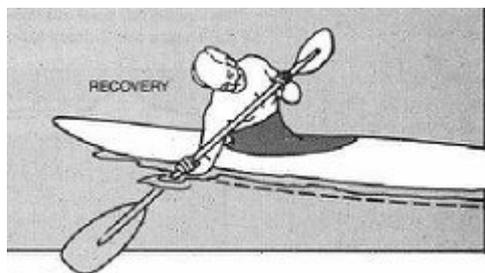
Se parte de la Foto 1 (Setup), pero en este caso abrazaremos el kayak por arriba, hasta llevar la pala lentamente y relajado a la altura del trasero, es decir a 90°, e inmediatamente daremos el golpe de cadera ayudado por nuestra rodilla hacia la cuchara y no al contrario, es decir la cuchara hacia el kayak.



A este esquimotaje se lo llama C to C, (el dibujo dice Sweep porque significa planeo) porque si observan esta foto superior, el cuerpo tiene forma de C entre trasero y cabeza. Lo que aquí está incorrectamente dibujado, es que el palista no mira la cuchara.



En esta foto está muy bien reflejado en cuerpo en C hacia el otro lado, cabeza relajada y correctamente el brazo izquierdo bajo. Un error muy común entre los novatos es tensionar esta mano izquierda y levantarla hacia el cielo, con lo cual la cuchara que está en el agua pierde superficie de apoyo y normalmente caes al agua nuevamente boca abajo.



Termina el roll, y el dibujo sería perfecto si tuviera el torso levemente girado, es decir con el hombro izquierdo más adelante y claro está, aplicaría mi "seguro de roll".

No hay preferencia de esquimotajes si el kayak es corto de río o un kayak de mar cargado con 100 kilos. La técnica es igualmente efectiva.

Y ahora deberás practicar una y mil veces....

Que aprovechen. Martín Grondona

Artículo enviado a ListaKayakArgentina por Martín Grondona experto kayakista de mar con muchiiiiisimas millas recorridas.