

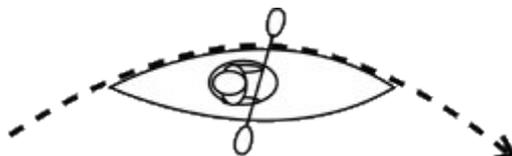
## Giros con canteo. (fuente: [Foro Kayak de Mar](#))

Traducción del artículo "[Leaned Kayak Turns](#)",  
accesible en el sitio web de [Outer-Island Kayak](#)  
Por Jay Babina

Cuando vas andando por la acera, rodeas un charco y vuelves a la dirección original estás haciendo lo mismo que en un kayak: estás corrigiendo el rumbo. Aunque parezca sutil, eres capaz de dirigir tu cuerpo con movimientos suaves y casi subconscientes. En el kayak también corregimos nuestro rumbo mediante inclinaciones del casco (canteo) delicadas y constantes. La mayoría de los principiantes no terminan de entender como funciona el canteo y por lo común no lo han desarrollado como mecanismo subconsciente de corrección del rumbo. Incluso kayakistas que llevan paleando años, en ocasiones esperan demasiado hasta que la desviación es sustancial o están a punto de chocar con otra embarcación antes de ejecutar alguna maniobra que lo remedie. Con frecuencia se trata de un drástico timón de popa que detiene la progresión y coloca el kayak en ángulo en una u otra dirección. No sólo es una medida extrema y tosca, sino por completo ineficiente e innecesaria.

En esencia, tu objetivo debería ser aprender a corregir el rumbo mediante un suave canteo. Es la manera más fácil y eficaz de hacerlo, la que requiere gastar menos energía y no entorpece el avance. Como kayakistas de mar, nos vemos forzados a correcciones continuas, ya que siempre hay pequeñas corrientes, movimiento mareal y viento incluso en el día más calmado. La mayor parte de los kayakistas expertos lo hacen de manera subconsciente y son capaces de palear de manera continuada sin usar timones o movimientos extremos de la pala. Por supuesto, se puede ayudar a las maniobras de corrección con paladas circulares y timones, pero en la mayoría de los casos el canteo es un sistema de dirección eficaz y fácil de aprender, aunque se malinterprete con frecuencia.

Parte de ese malentendido nace de la referencia en libros y diverso material de instrucción a "levantar la rodilla" para inclinar el barco. En primer lugar, no se puede canteo un kayak levantando una rodilla. ¡Inténtalo! Siéntate en tu kayak y eleva la rodilla todo lo que puedas. No puedes mover el kayak con la rodilla. Es la pelvis la que inclina el barco. Al hacerlo, la rodilla se alza, acentúa el proceso y fija el cuerpo al kayak. Esta confusión semántica ha causado mucha frustración y fracaso relacionados con el canteo. Me di cuenta de ello cuando intenté enseñar a una mujer a levantar la rodilla para inclinar el barco. Fue un gran error que sólo sirvió para confundirla y frenar su progreso.



Si observas el gráfico de arriba, el concepto de canteo y pilotaje debería hacerse más claro. Si el kayakista inclina el barco a la izquierda, el costado izquierdo del kayak se clava en el agua y hace que el kayak se desplace a lo largo de la curva que el costado izquierdo del barco constituye en realidad. El kayak inicia un giro hacia la derecha. Al estar inclinado a la izquierda, el costado derecho pierde algo de su "agarre" en el agua y ello ayuda al giro.

Y... si el kayakista se inclina a la derecha, el barco comienza un giro a la izquierda.

Como en el dibujo, los kayaks cortos y anchos responden más al canteo que los largos y estrechos, ya que la curva que se clava en el agua y se convierte en la trayectoria de desplazamiento es más pronunciada. Los kayaks con cascos poliédricos bien marcados o un ángulo acentuado en los lados del fondo reaccionan más al canteo que los cascos totalmente redondos y de curvas suaves. Sin embargo, todo lo que pretendemos es una ligera corrección del rumbo y no giros extremos. Por tanto, todos los kayaks son susceptibles de corrección mediante incluso el canteo más delicado y eso es lo que se pretende.

¡Inténtalo! Al palear, inclina suavemente el kayak a un lado y a otro y observa como cambia de rumbo hacia el lado opuesto. La idea es aplicar esta clase de corrección de manera constante mientras paleas. Con estos ligeros movimientos puedes palear y controlar el kayak sin esfuerzo y, con el tiempo, se convertirá en un acto inconsciente.

## El canteo

No hay porqué entrar en análisis excesivos del canteo con toda la confusión sobre la "elevación de rodilla". Tu cuerpo lo hará bien por sí sólo. Como kayakista, sabes que si te inclinas demasiado a un lado u otro, puedes volcar. La manera ideal de canteo es con la cadera y sin inclinar el cuerpo demasiado a derecha o izquierda, manteniendo la cabeza centrada sobre el kayak (abajo derecha).



Al inclinar el kayak, un lado de tus caderas se alzarán, forzando la rodilla del mismo lado a elevarse, lo que no sólo hace más efectivo el movimiento en conjunto, sino que estabiliza la posición del cuerpo al bloquearlo bajo la cubierta. La rodilla o el muslo que presionan contra su apoyo permiten en realidad que las caderas trabajen y te mantienen fijo para un uso más eficaz de todos los músculos al tiempo. Esta es, por cierto, una ocasión en la que un buen ajuste en el barco, con buenas musleras, hacen que canteo no requiera esfuerzo. En la práctica, el canteo será una mezcla de estricta inclinación del kayak con un poco de inclinación del cuerpo. Cuando me siento cansado o perezoso, suelo inclinar el cuerpo para corregir el rumbo, mientras que la inclinación de tan sólo el barco con el cuerpo centrado sobre el kayak requiere más energía y "músculo" por parte del torso. Si hace falta una corrección mayor, canteo más el kayak con el torso mientras mantengo la cabeza sobre la línea central del barco como se ve en el dibujo. Un kayak puede inclinarse mucho así sin temor de vuelco.

Cuando aprendas a esquimotear y confíes en los apoyos, la idea de dirigir el kayak mediante estas técnicas resultará menos aterradora. Canteo hacia el mismo lado de la palada, da sensación de seguridad ya que ésta actúa como un apoyo. En general, un pequeño canteo durante una palada es todo lo que hace falta para corregir el rumbo. También llegarás a conocer la estabilidad secundaria de tu barco y cuanto puedes inclinarlo sin volcar. Sin embargo, para las correcciones que se emplean habitualmente, un suave canteo es suficiente. Una vez que lo integres en tu paleo, estarás aplicando pequeñas correcciones en lugar de esperar a que sean necesarias medidas drásticas que requieran la ayuda de una palada circular o un timón.

No puedo exagerar que poco canteo es necesario para corregir el rumbo. Obviamente, no se ven kayaks inclinandose constantemente a un lado y al otro durante una travesía. Pero lo que si se observa es que algunos palistas no tienen problemas para ir a donde quieren sin esfuerzo aparente. Esa es la libertad a la que aspiras. La libertad de corregir sin siquiera pensar en la palada y sin que sea preciso gastar energía extra en el proceso. Es una técnica que se aplica constantemente y que adaptarás a las sutiles correcciones de rumbo que necesitas al paleo. Verás que este mecanismo de control sin esfuerzo siempre ha estado a tu disposición, esperando tan sólo que los descubras y lo uses!