

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO  
Escuela Nacional de Entrenadores

enepe

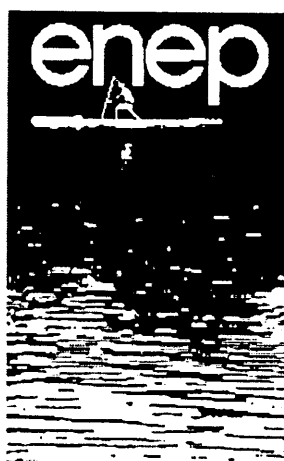


Comunicaciones técnicas  
Volumen XVIII

**ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES**

**COMUNICACIONES TÉCNICAS**

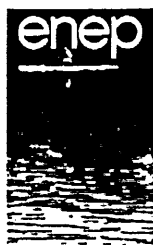
**Nº 18 JUNIO 2003**



**escuela nacional de entrenadores**

**REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO**

escuela nacional de entrenadores



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



# Esquimotaje a prueba de bombas y más allá

(Traducción de

"The bombproof roll and beyond" de Paul Dutky,  
por Fernando Alonso Gutiérrez, árbitro de aguas bravas)

EDITA:

Escuela Nacional de Entrenadores

AUTOR:

Paul Dutky

TRADUCCIÓN:

Fernando Alonso Gutiérrez, árbitro de aguas bravas)

MAQUETA Y DISEÑO:

Luis Augusto Fernández

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

C/ Antracita, 7 - 3ª

28045 MADRID

**escuela nacional de entrenadores**

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO**



# **Esquimotaje a prueba de bombas y más allá**

(Traducción de  
"The bombproof roll and beyond" de Paul Dutky,  
por Fernando Alonso Gutiérrez,  
árbitro de aguas bravas)

Vertical line on the left side of the page.

Horizontal line at the bottom of the page.

## CAPÍTULO 1: EQUIPO Y HABILIDADES PREVIAS

Dominar las técnicas descritas en éste capítulo te permitirá adoptar una actitud de confianza hacia el piragüismo, tanto si tu piragua está sobre el agua como si ha volcado. Aquí tienes información sobre cómo salir de un kayak volcado, cómo ajustar la piragua a tu cuerpo, y cómo enderezar la piragua con la ayuda de otra persona. Si estás familiarizado con estas cuestiones, puedes saltarte este Capítulo y pasar al siguiente.

Todo el que se sube por primera vez a una piragua se siente inseguro. No sólo porque la embarcación parece inestable y amenaza frecuentemente con volcar, sino también porque la mitad inferior de tu cuerpo está metida dentro del kayak, y además sellada por el cubrebañeras. La sensación de estar atrapado, de no ser capaz de salir de la piragua si llegara a volcar, puede ser abrumadora. Por eso es una buena idea practicar cómo salir de un kayak volcado antes de aprender cualquier otra cosa sobre piragüismo. Cuando sabes lo fácil que es salir de la piragua si se vuelca, te sentirás mucho más relajado.

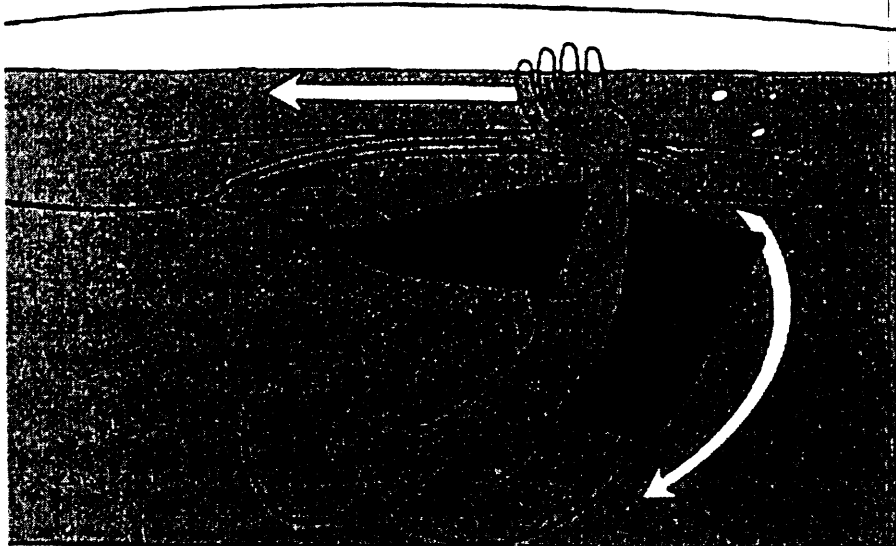


Figura 1.1 Saliendo de la piragua.

*N. del T.: Kayak o kaiak es una palabra inuit que significa literalmente "bote de hombres", en referencia a las piraguas individuales que empleaban para cazar focas con arpón. No es que esto sea un deporte exclusivo de hombres. Las chicas eran todavía más valientes y se dedicaban a la caza de ballenas, para ello empleaban un Umiak, una embarcación más grande y abierta, cuyo nombre quiere decir eso, "barco de mujeres". Por cierto, un Anorak era el abrigo que llevaban, que además se ajustaba al kayak, haciendo las funciones de cubrebañeras.*

El primer "baño" debe realizarse teniendo una persona experimentada junto a la piragua. Vuelca y detente un instante antes de tirar del cubrebañeras. Despacio, y sin pánico o prisa alguna, da una voltereta hacia delante mientras "te quitas" la embarcación de las piernas, como se ve en la figura 1.1. Si necesitas ayuda, puedes comunicarte con tu compañero golpeando el casco de la piragua con las manos, la señal universal de PROBLEMA para los palistas. Cada "baño", por supuesto, llena la piragua de agua que luego hay que vaciar. Evitar este desagradable ritual es una buena razón para aprender a esquimotear.

#### Equipo

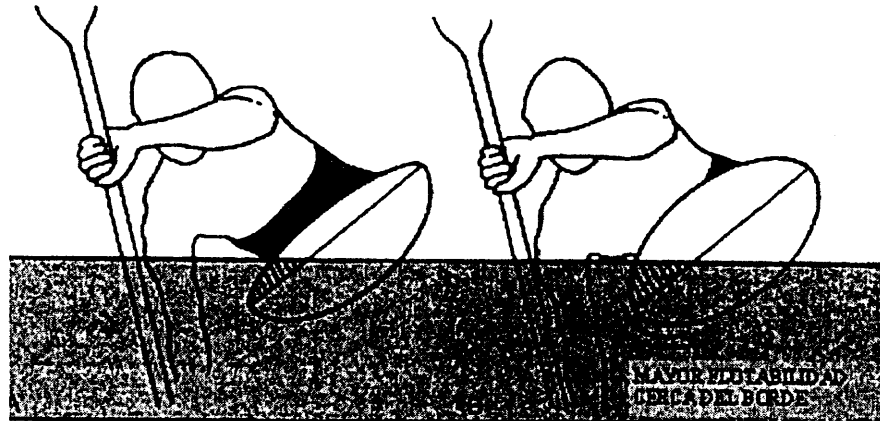
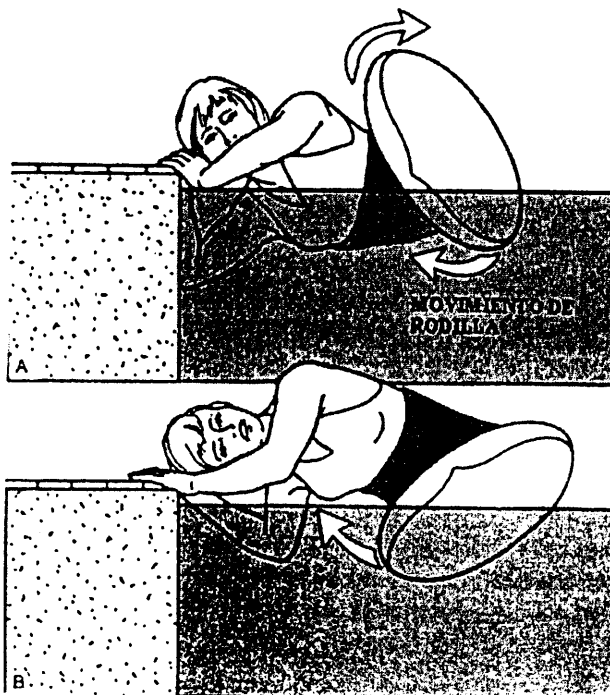


Figura 1.2 a,b. El piragüista desequilibrado en B recibe más sustentación de su kayak de extremos redondeados que el que recibe el palista A de su barco de extremos afilados. La mayoría de los principiantes considerarán más fácil esquimotear la piragua B. La diferencia de volumen cerca de la borda parece pequeña, pero puede ser significativa si se considera todo el volumen comprendido en la eslora de la piragua.

#### El kayak

#### Cogiendo confianza: El golpe de cadera y el rescate esquimal



Ganarás poco a poco confianza a estar volcado en el kayak realizando los siguientes ejercicios durante un período de toma de contacto que no debe ser ni forzado ni traumático. Una vez que domines estas habilidades podrás empezar a aprender a esquimotear sin que te resulte desagradable.

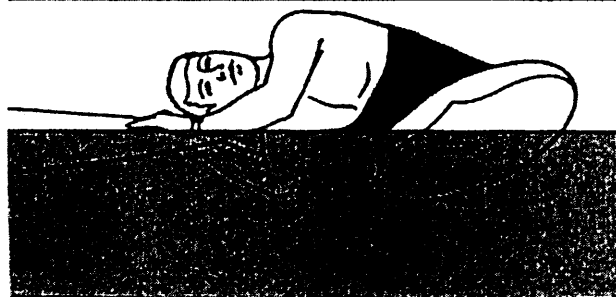
Figura 1.4 a,b. Un golpe de cadera puede enderezar el kayak sin necesidad de hacer fuerza con las manos o los hombros.



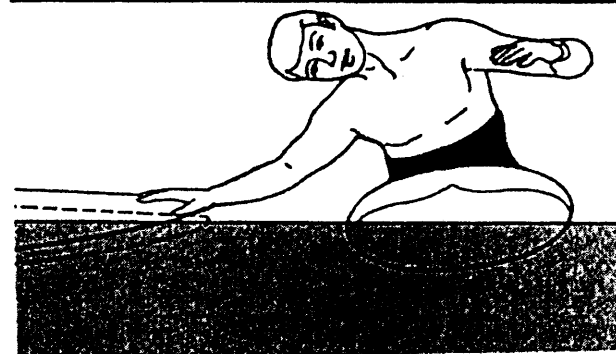
Ejercicio 1. Coloca las manos en algún apoyo cerca de la superficie del agua (el borde de la piscina) y, manteniendo la cabeza al nivel del agua, vuelca y endereza la piragua alternativamente, usando tus rodillas, caderas y tronco. Este movimiento, que se muestra en la figura 1. 4, es lo que se llama *golpe de cadera*. Practica dejando la cara dentro del agua durante varios ciclos de vuelco/enderezamiento.



*Un kayak bien ajustado te permitirá enderezar con confianza la piragua con el golpe de cadera.*



*No esperes que ningún kayak recién salido de la tienda se te ajuste bien; espera lo contrario.*



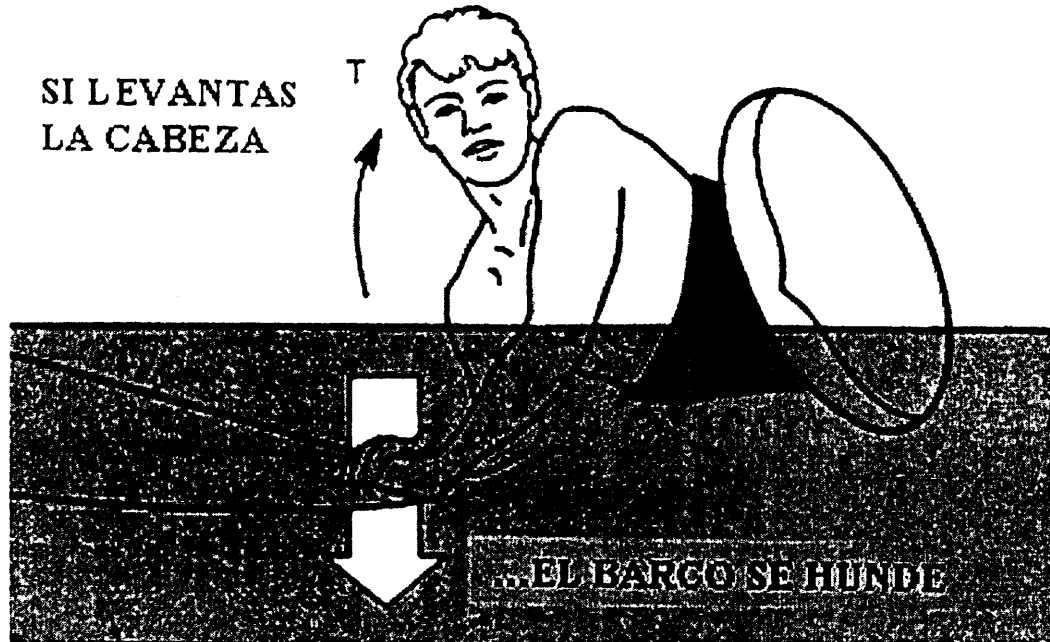
*Figura 1.5 a,c. Enderezarse requiere muy poca fuerza de tus manos, siempre que dejes que el kayak se haya enderezado antes de levantar la cabeza*

No permitas que la piragua se separe del borde de la piscina y se mueva hacia delante. Si lo haces, te encontrarás casi tumbado hacia atrás, luchando por agarrarte al borde de la piscina, lo que hace la realización del golpe de cadera mucho más complicado, y además te coloca en situación de poder hacerte daño o dislocarte el hombro. *Tu controlas hacia dónde se mueve la embarcación.* Mantén tu cabeza cerca de las manos y tira con los abdominales para mantener la proa de la piragua apuntando ligeramente al borde de la piscina.

Ahora podrás comprobar si estás bien ajustado dentro de la bañera. Un kayak adecuadamente aderezado te permitirá enderezarte con confianza durante el golpe de cadera. Si no te encuentras seguro en el kayak, necesitarás ajustar los pedales o retocar algún otro detalle.

Ejercicio 2. Coloca tus manos en la proa de otro kayak y practica la misma secuencia. Mantén la cabeza cerca de las manos y no te inclines hacia delante o hacia atrás, como en las figuras 1.5.a y b. Tira del kayak hasta colocarlo debajo de tu cuerpo con las rodillas al

realizar el golpe de cadera, después, deja que tu cuerpo recupere el equilibrio sobre él, como se ve en la figura 1.5.c. Tu cabeza debe salir del agua sólo *después* de que el kayak, con su giro, la fuerce a salir.



*Figura 1.6 Defecto de técnica. Si levantas la cabeza demasiado pronto, el peso de tu cuerpo será aguantado principalmente por tus brazos y no por la piragua- así necesitarás hacer mucha más fuerza para recuperarte.*

El orden es muy importante. Endereza siempre la piragua con las caderas *antes* de levantar el pecho y la cabeza del agua. Es mucho más fácil que intentar levantar la cabeza cuando el kayak está todavía de lado o volcado, como se ve en la figura 1.6. Es el kayak, ya enderezado, y no las manos, el que debe soportar el peso del cuerpo.

Durante el golpe de cadera podrás observar cuánto trabajo estás haciendo con tus brazos viendo cuánto hundes la proa de la embarcación de apoyo; no debería ser más de 5-10 centímetros. Si empleas una buena técnica cargarás poca fuerza en las manos, y deberías ser capaz de enderezar el kayak usando tan sólo dos dedos para ayudarte.

Ejercicio 3. Vuelca la piragua sumergiendo completamente la cabeza y el cuerpo y sujetándote a la proa de la embarcación de apoyo con una sola mano. Entonces inclínate hacia arriba, coloca ambas manos en la proa, levanta la cabeza (¡dentro del agua!!) cerca de tus manos y endereza el kayak usando las caderas como en el ejercicio 2. Este movimiento no ha de ser brusco. Mantén tu cara en el agua, mirando hacia el fondo de la piscina, y piensa en empujar la rodilla hacia la cabeza. Según la piragua va completando su giro, tu cabeza sale del agua con naturalidad, casi sin esfuerzo por tu parte. Usa la proa de tu ayudante lo mínimo posible.

Ejercicio 4. Repite el ejercicio 3, pero permanece volcado cinco segundos antes de inclinarlo hacia la superficie y enderezar la piragua. Luego espera diez, y después quince segundos.

Ejercicio 5. El último paso en esta progresión de técnicas es lo que se llama el rescate esquimal, que se muestra en la figura 1.7. Vuelca a corta distancia de la embarcación de apoyo, e indica la necesidad de ayuda golpeando el casco del kayak varias veces. Entonces comienza a mover las manos hacia delante y atrás a lo largo del casco, de forma que puedas percibir la llegada de la embarcación de auxilio y por que lado se halla. El movimiento continuo de las manos permite al rescatador contactar con tu piragua sin aplastarte la mano o los dedos, y que con alguna de tus manos encontrarás su proa, con independencia del lado por el que se aproxime. Cuando notes a la otra embarcación, gírate hacia la superficie, y enderézate con un golpe de cadera. Si el rescate tiene lugar en el río, debes intentar conservar el control de la pala mientras mueves las manos.

El rescate esquimal requiere que no te asustes cuando vuelques, lo que implica un buen grado de seguridad en uno mismo mientras esperas a ser rescatado. Si te encuentras cómodo con esta técnica, estás listo para empezar a experimentar con paladas de apoyo y esquimotajes cuando estés acompañado por otro palista. No tendrás que "bañarte" si tu esquimotaje fallara.

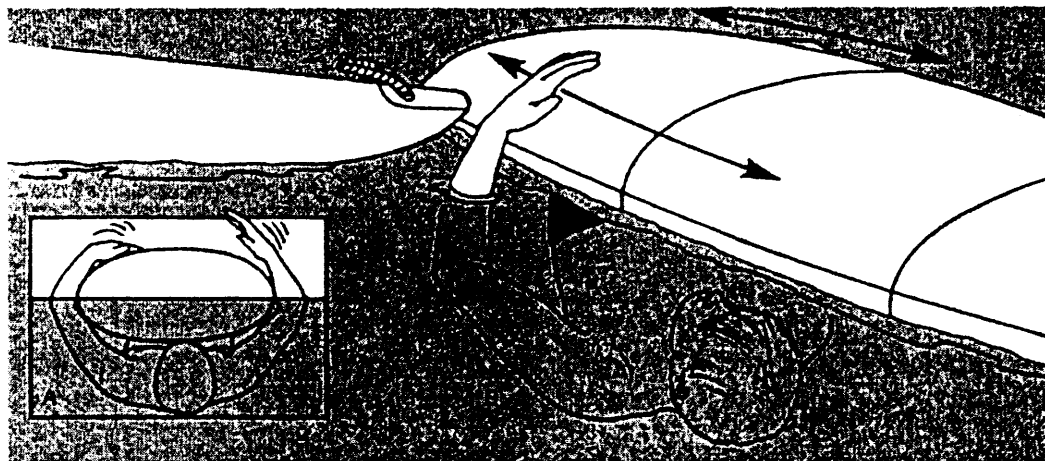


Figura 1.7 a,b. El rescate esquimal. A Primero, indica que necesitas ayuda. B Entonces mueve tus manos adelante y atrás mientras esperas el rescate.

Vertical line on the left side of the page.



## CAPÍTULO 2: EQUILIBRIO

El palista aprendiz suele quedar confundido por el comportamiento impredecible e inestable de la bestiecilla. Aunque gran parte de esta conducta malévola desaparece en cuanto tú y tu kayak os acostumbráis el uno al otro, frecuentemente lleva un par de años hasta que deja de hacer falta realizar un esfuerzo consciente para no volcar en aguas bravas. Desafortunadamente, durante este período muchos palistas desarrollan una confianza instintiva en las paladas de apoyo para no volcar, en vez de trabajar en conseguir un buen equilibrio. Este capítulo tratará sobre como usar el control de la embarcación y la inclinación del cuerpo para permanecer equilibrado, incluso en aguas bravas turbulentas.

Es fácil mantenerse en equilibrio en aguas paradas (p.ej. la piscina) simplemente con sentarse recto. La inclinación hacia un lado desplaza el peso hacia el mismo lado de la piragua, lo que disminuye la superficie de apoyo. El equilibrio se vuelve inestable cuando el peso se desplaza tanto de lado que el kayak empieza a volcar. El punto exacto en el que esto sucede varía con el tipo de kayak, el tamaño del palista y el efecto de cualquier corriente.

Una aproximación útil, aunque grosera, es que alcanzas el punto de desequilibrio cuando la vertical que pasa por tu cabeza queda fuera de la piragua. Si tu cabeza está sobre cualquier parte del kayak, estarás equilibrado, si está sobre el agua, seguramente estarás desequilibrado. Cuando la piragua se escora, por lo tanto, mantén el equilibrio inclinándote hacia dentro del kayak, de forma que tu cabeza y la mayor parte de tu cuerpo estén situados sobre la piragua. Deja que sea la piragua, y no la pala, la que aguante tu peso.

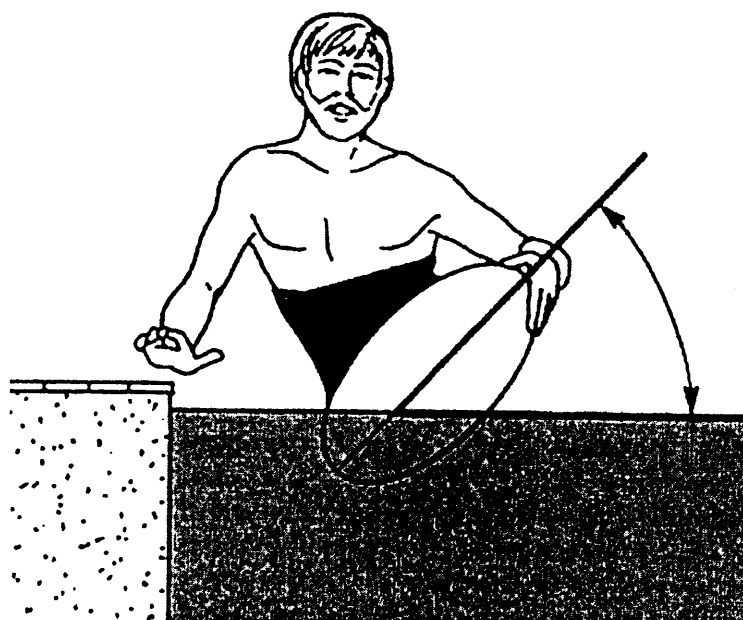
*Deja que sea la piragua, y no la pala, el que aguante tu peso*

Puedes ver como afecta la inclinación lateral al equilibrio experimentando con distintos ángulos de escora de la embarcación cerca del borde de la piscina o de cualquier otro punto de apoyo. Siéntate erguido en la piragua (sin inclinación lateral alguna). Inclínate momentáneamente de lado lo suficiente para escorar la piragua, y aumenta progresivamente esta inclinación, como se ve en la figura 2.1. ¿Hasta dónde puedes llegar a inclinarlo antes de desequilibrarte? ¿Dónde está tu cabeza con respecto a la embarcación? Esta posición de desequilibrio es frecuente en aguas bravas si estás muy rígido.

*Escora es el término marinerero con el que se indica la inclinación transversal de un barco.*



*Figura 2.1 La posición de desequilibrio cuando estás demasiado rígido.*



*Figura 2.2 Inclínandote hacia la borda levantada del kayak te encontrarás equilibrado aunque la escora sea mucho mayor.*

Ahora levanta una de las rodillas para escorar el kayak mientras te inclinas de lado hacia esa misma rodilla, como se ve en la figura 2.2. Puedes usar una mano para agarrarte a la borda superior. ¿Hasta dónde puedes llegar a inclinarlo antes de desequilibrarte? ¿Dónde está tu cabeza con respecto a la piragua?

Verás que puedes mantener el equilibrio incluso con las mayores escoras posibles si te inclinas hacia el lado levantado del kayak. Lo que estás haciendo en realidad es equilibrarte sobre una de las bordas. Si te doblas lo suficiente, el lado levantado del kayak equilibrará el peso de tu cuerpo y tu cabeza. Esto cuesta mucho esfuerzo en aguas paradas, y resulta especialmente difícil cuando sujetas una pala y no tienes una mano libre para agarrarte a la borda levantada.

Este equilibrio, no obstante, es mucho más fácil en el río, donde las olas y los remolinos mantienen el kayak escorado sin que tú tengas que hacer el menor esfuerzo. "Inclinarse" hacia dentro de la piragua en aguas bravas es simplemente cuestión de relajarse, manteniendo tu postura erguida mientras dejas que el kayak se escore bajo tu cuerpo. Esto te da la habilidad de permanecer en equilibrio durante los continuos empujones y sacudidas de las aguas bravas sin necesidad de usar la pala. Absorbe las olas y los cabeceos, de forma parecida a como un jinete absorbe el movimiento irregular del paso del caballo. Un palista experimentado equilibrándose de esta forma parece decepcionantemente inactivo, casi descansando, incluso cuando su piragua se escore y se hunde, tapado por la espuma y las salpicaduras. El aparente estatismo es engañoso, ya que la absorción de las irregularidades tiene lugar a nivel del torso inferior, pero la facilidad de equilibrio es real.

En aguas bravas, a diferencia de lo que sucede en la piscina, suele ser útil el cambio intencionado de la escora de la piragua, y cuando se hace rodeo en un rebufo puede necesitarse mantener el kayak inclinado sobre la borda durante un minuto o más. Debes desarrollar el tono muscular necesario para esto al principio del aprendizaje, a la vez que las paladas básicas. Empieza por incluir escoras de la piragua en tus ejercicios de calentamiento manteniendo primero una y después la otra de las bordas fuera del agua, como en la figura 2.3.a. A continuación equilibrate con el kayak escorado, y palea con tranquilidad hacia delante, como en la figura 2.3.b, luego inténtalo hacia atrás. Repite el ejercicio sacando fuera la otra borda.

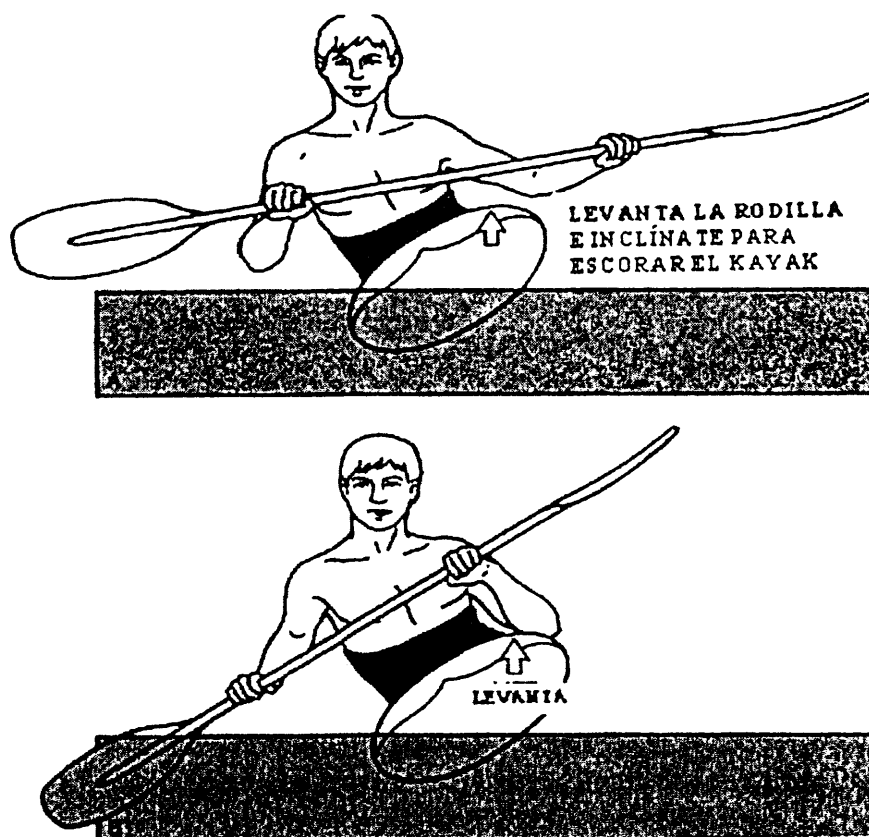


Figura 2.3 a,b. A Practica el equilibrio con el kayak escorado durante tu calentamiento -es una habilidad tan importante como aprender las paladas básicas. B Entonces palea despacio adelante y atrás, manteniendo la escora.

Es mucho más difícil palear por la derecha y por la izquierda manteniendo el kayak escorado continuamente; sin embargo, esta no es una maniobra para la galería. Para alcanzar un nivel avanzado, tanto en rodeo como en descenso de ríos, has de poder mantener el kayak escorado y ser simultáneamente capaz de palear por el lado de la borda levantada.

Muchos, si no la mayoría de los palistas de nivel intermedio son incapaces de hacerlo porque han aprendido a inclinarse hacia fuera de la piragua para conseguir escorarlo. Este error de concepto les hace imposible palear por el lado de la borda levantada sin volver a bajar ésta - algo peligroso en aguas bravas, dónde mantener una escora determinada suele ser lo que te mantiene sin volcar. Estos palistas desarrollan rápidamente temor a palear por el lado de la borda levantada.

Evita estos falsos conceptos de inclinación y equilibrio. Aprende a mantener una fuerte escora empleando la presión de la rodilla para levantar una borda, y emplea la *inclinación hacia dentro* de la piragua para mantener el equilibrio. El lado de la piragua por el que palees pasa a ser una cuestión indiferente. Los palistas intermedios que pueden equilibrarse con confianza con la piragua escorado deben intentar palear hacia delante y hacia atrás *en línea recta* dando *paladas a ambos lados* de la piragua, como se muestra en la figura 2.4.

No es fácil, y en aguas lentas se percibe como algo delicado. En aguas bravas la corriente habitualmente te ayuda a mantener la piragua escorado, y adquirir equilibrio lleva mucho menos esfuerzo.

Estos ejercicios implican el uso de músculos que quizás no hayas empleado nunca antes. El resultado es que la potencia de tronco y las habilidades de equilibrio que adquieres siendo capaz de mantener la piragua escorado mejoran tu capacidad de equilibrarte en aguas turbulentas, en rebufos y olas. Dependerás menos de la pala, y podrás estar más relajado. Además, si pierdes el equilibrio podrás emplear una palada de apoyo para recuperarlo. Verás que un buen control de las bordas y de tu inclinación aumentarán la eficacia y la facilidad de ejecución de tus apoyos.

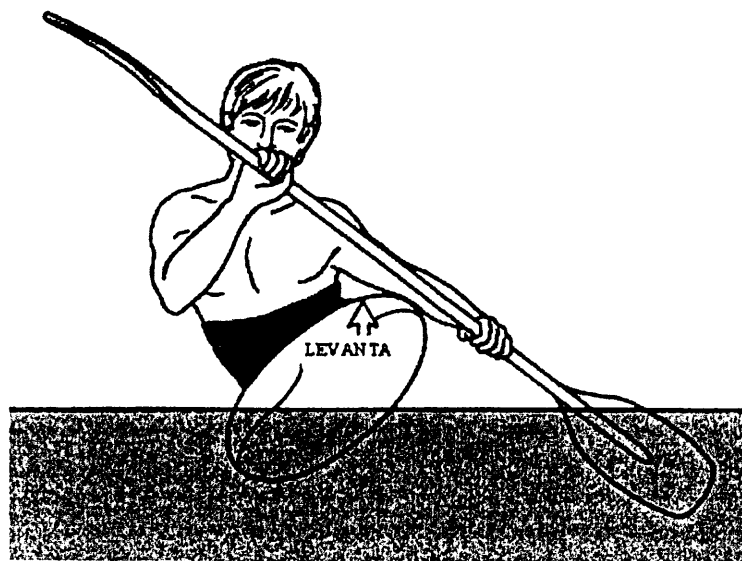


Figura 2.4 Trabaja tu control de las bordas hasta que con el kayak escorado, seas capaz de palear por cualquiera de los lados.





## CAPÍTULO 3: APOYOS BÁSICOS: RECUPERANDO EL EQUILIBRIO

Aunque con un buen control de la piragua puedes mantener tu equilibrio en la mayoría de las ocasiones, a veces necesitarás realizar un apoyo para evitar volcar. Hay cierta similitud entre los apoyos y el esquimotaje. Ambos combinan el uso del control de las bordas, la inclinación del cuerpo y la pala, por lo tanto, los apoyos simples son una buena introducción al esquimotaje. Las aplicaciones más avanzadas y difíciles de los apoyos se aprenden mejor después de aprender a esquimotear, y las trataremos más adelante, en el Capítulo 9.

Cuando se hace un apoyo, la pala sirve para lo mismo que la proa del otro kayak en el ejercicio del golpe de cadera descrito en el Capítulo 1: nos da la sustentación momentánea en el agua necesaria para poder volver a enderezar el kayak empleando el tronco, las caderas, y la presión de las rodillas. Un error frecuente de los principiantes consiste en apoyar continuamente en la pala y olvidarse de hacer el golpe de cadera. Esto hace que la pala se hunda profundamente, lo que no es un método efectivo para evitar el vuelco de barco y palista.

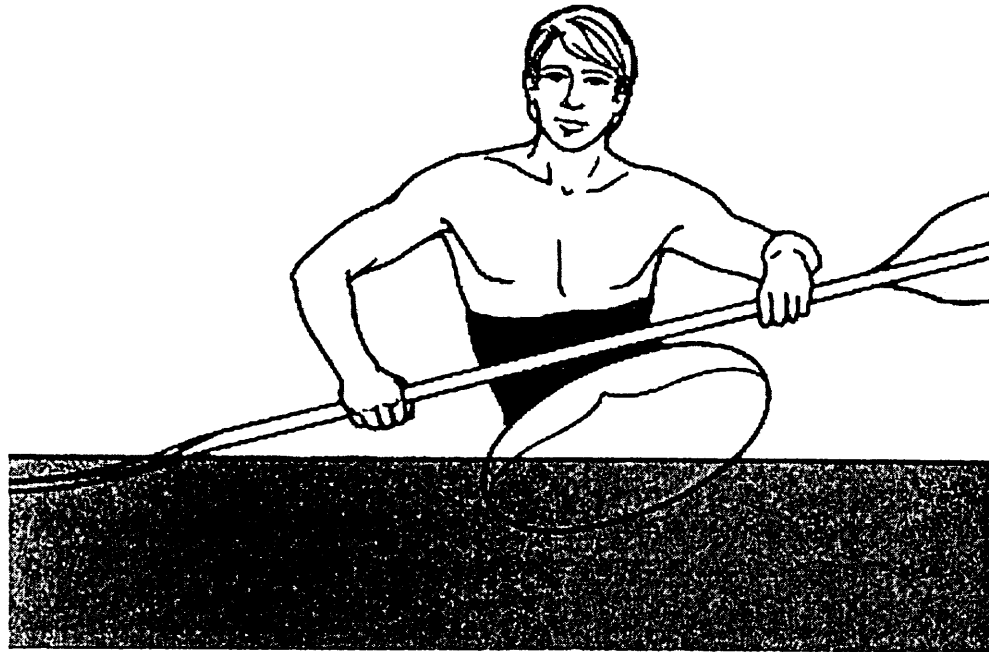
Tres son las paladas de apoyo (tres formas de conseguir apoyo empleando la pala) más utilizadas: el apoyo bajo, el apoyo alto, y una variación de éstos, el apoyo de barrido. En las descripciones que siguen la mano "externa" se refiere a la mano más separada de la piragua y más próxima a la hoja de la pala que sirve de apoyo. La mano "interna", más próxima al barco, es la que bloquea la pala contra el pecho, y por eso la denomino también mano de anclaje, dependiendo si quiero enfatizar su posición o su función.

### El apoyo bajo

El apoyo bajo se realiza aplicando la cara *trasera* de la pala contra el agua. Sujeta el mango casi a la altura del final del borde delantero de la bañera, y la hoja tan paralela a la superficie del agua como sea posible, como se ve en la figura 3.1. El apoyo bajo puede aplicarse muy rápidamente, ya que la hoja contacta con el agua tras una pequeña inclinación del kayak.

Experimenta con el apoyo bajo (y con los demás apoyos descritos en éste Capítulo) con la ayuda de una persona que se sitúe justo detrás de la bañera y sujete la piragua escorado,

de forma que estés desequilibrado. Inclínate hacia la borda más alta para mantener tu cabeza situada lo más posible sobre la piragua. No te apoyes en la pala. Una vez que adquieras confianza en la sustentación que te ofrece la pala, podrás practicar sin desconfianza los apoyos por tu cuenta inclinandote hacia fuera de la piragua.

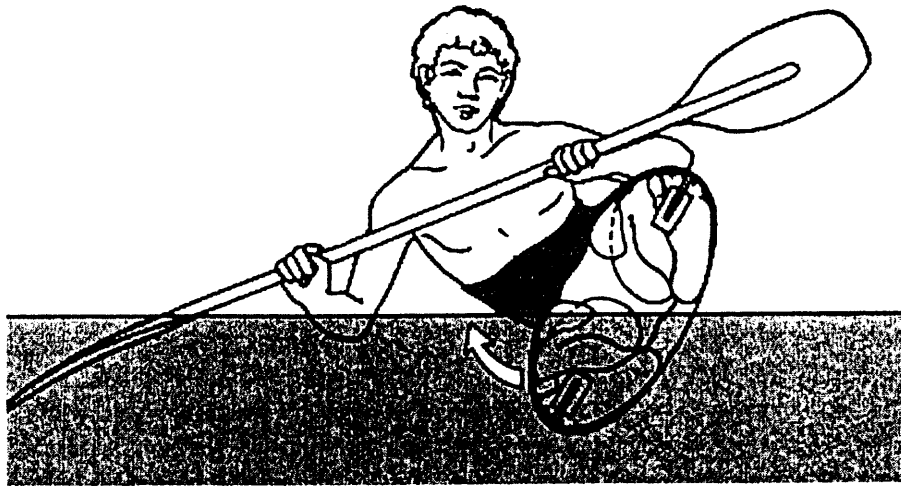


*Figura 3.1. El apoyo bajo con un suave golpe de cadera*

## El apoyo alto

Si el apoyo bajo no es suficiente para estabilizar la piragua, puedes continuar realizando un apoyo girando rápidamente la pala con las muñecas para aplicar contra el agua la cara de propulsión de la hoja (la empleada para dar paladas hacia delante). Esto convierte el apoyo bajo en un apoyo alto. Como la mano externa mantiene la hoja de la pala cerca de la superficie del agua según la piragua se va inclinando, el apoyo alto es capaz de enderezar la piragua incluso cuando ha volcado casi completamente. Recupérate con un golpe de cadera ejecutado empujando con tu rodilla más baja hacia la hoja que está realizando el apoyo, lo que hace que la piragua gire bajo tu cuerpo (figura 3.2). El apoyo alto parece sencillo, pero hay varios puntos importantes a resaltar.

**Posición de la hoja:** Mantén la pala donde ofrezca la máxima sustentación, perpendicular al eje del kayak, con la hoja cerca de la superficie y paralela a ella. Tu mano interna (de anclaje) agarra el mango con firmeza cerca del pecho, de forma que la fuerza del apoyo provenga de los fuertes músculos del tronco, y no de los más débiles de los brazos y hombros. Un golpe de cadera en esta posición puede enderezar completamente la piragua sin sobrecargar el torso.



*Figura 3.2. El apoyo alto requiere un fuerte golpe de cadera. Empuja tu rodilla más baja hacia la hoja de apoyo conforme enderezas la piragua bajo tú cuerpo.*

Inclinación, control de las bordas y equilibrio: El apoyo requiere poco esfuerzo si te inclinas acusadamente hacia la borda superior del kayak cuando éste se escora. Esta inclinación lateral hacia dentro sitúa más peso sobre la piragua y menos peso sobre la pala. Conforme la palada de apoyo va ofreciendo sustentación, endereza la piragua utilizando la presión de las rodillas durante el golpe de cadera. La curva que tu tronco está formando se convierte de forma natural de una marcada "C" hacia la borda superior a una marcada "C" hacia la borda inferior según se ejecuta el golpe de cadera y el kayak gira bajo tu cuerpo.

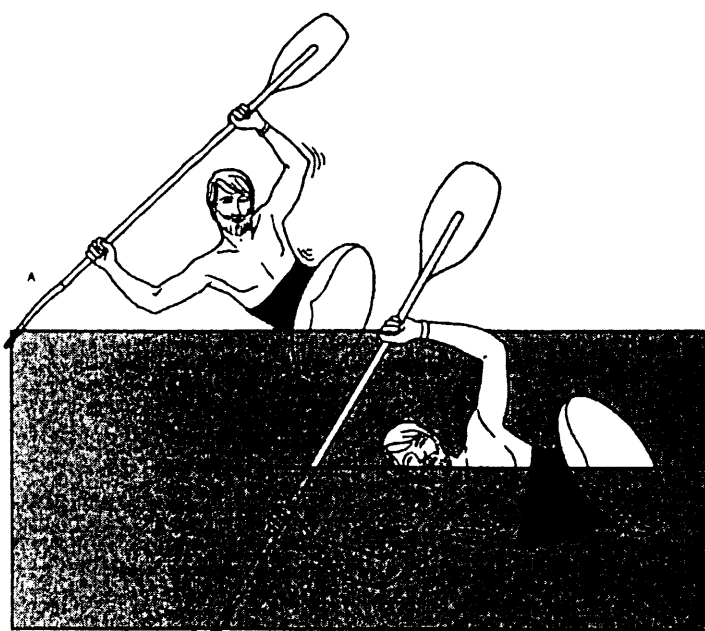
Al realizar el apoyo alto puede parecer ilógico no empujar con fuerza hacia abajo la pala para así impulsar la cabeza hacia arriba, pero hundir la pala en el agua o incluso levantar más la cabeza fuera del agua no te permitirá alcanzar tus objetivos. Tu fin es enderezar el kayak. Admito que durante el apoyo alto la pala realmente se hunde, y que la "empujas hacia abajo", pero ambas cosas deben ser consecuencia del golpe de cadera. Los apoyos y esquimotajes te costarán mucho menos si te centras en la rotación de la cadera y la presión de las rodillas en lugar del hacerlo en empujar hacia abajo la pala.

### **COMO NO HACER apoyos altos**

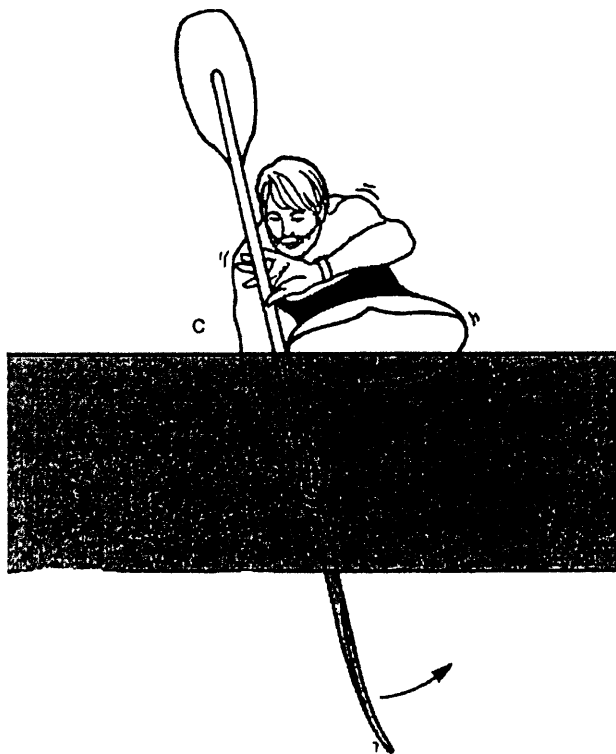
Un error frecuente entre principiantes es realizar el apoyo alto con la mano de anclaje directamente **SOBRE LA CABEZA** y separada del pecho, como se ve en la figura 3.3.a. Este apoyo "sobre la cabeza" es poco efectivo y arriesgado en aguas paradas, y extremadamente peligroso en aguas bravas. La pala alcanza una posición casi vertical a la superficie del agua, ofreciendo poco o ningún apoyo. Conforme la hoja externa se hunde, la piragua continúa volcando, convirtiendo un apoyo fácil en un apoyo extremo con la piragua casi volcado. Cuando caes en el agua puedes lesionarte con facilidad el hombro que está sujetando la hoja de apoyo.

Tu hombro y brazo sufren aún más tensión cuando intentas enderezarte con el golpe de cadera. El golpe de cadera rara vez bastará por sí solo para enderezar la piragua si la pala está muy hundida, por lo que será empujada describiendo un arco bajo el kayak para completar el apoyo. Los músculos de los hombros, no los del tronco, son

los que han de soportar la mayor parte de éste trabajo, ya que la pala no está bloqueada contra el pecho. En el hipotético caso de conseguir recuperarte, te encontrarás en una postura muy inestable, como se ve en la figura 3.3.c. Encontrarás más información sobre cómo el apoyo sobre la cabeza aumenta el riesgo de lesión en los hombros en los Capítulos 9 y 15.



*Figura 3.3. a,b. La forma EQUIVOCADA de hacer apoyos altos: A La mano de anclaje está sobre la cabeza, separada del pecho. B La ausencia de conexión entre la pala y el tronco del cuerpo pone en peligro el hombro. La pala vertical ofrece poca sustentación, y se hunde rápidamente.*



*Figura 3.3.c. Cómo no hacer apoyos altos: enderezar la piragua cuando la pala está muy profunda puede crear una tremenda tensión en el brazo y hombro, y dejarte en una posición delicada desde la cuál no puedes palear con presteza.*

Practica por igual el apoyo alto por ambos lados, con un compañero próximo para realizar un rescate esquimal si hiciera falta. Levanta despacio una rodilla hasta que la piragua empiece a volcar, entonces realiza el apoyo y ejecuta el golpe de cadera empujando con tu rodilla más baja. Retrasa cada vez un poco más el golpe de cadera, para que el kayak vuelque un poco más antes de realizar el apoyo. Practica hasta que puedas mojar te un hombro o la cara, y aún así, recuperar el equilibrio. Si no te sale el apoyo y vuelcas, ¡no luches! Deja que la piragua vuelque sin sobrecargar tus hombros. Antes de intentar inclinaciones extremas, lee lo que se dice sobre ellas en el Capítulo 9.

## El apoyo de barrido

Un apoyo de barrido se realiza moviendo la pala en un arco por el agua con suficiente ángulo de ataque en la hoja como para mantenerla deslizándose hacia la superficie. Un apoyo de barrido hacia delante puede ser considerado como un apoyo alto con movimiento horizontal, que emplea la cara de propulsión de la hoja, como se ve en la figura 3.4.a. Empieza cerca de la proa y acaba cerca de la popa. Un apoyo de barrido invertido puede ser considerado como un apoyo alto con movimiento horizontal, que emplea la cara trasera de la hoja, como se ve en la figura 3.4.b. Empieza cerca de la popa y acaba cerca de la proa. Una hoja que se desliza en un barrido ofrece una excelente sustentación, y bajo ciertas condiciones (apoyos aguas arriba en un rebufo) es mucho más efectiva que una palada de apoyo sin barrido.

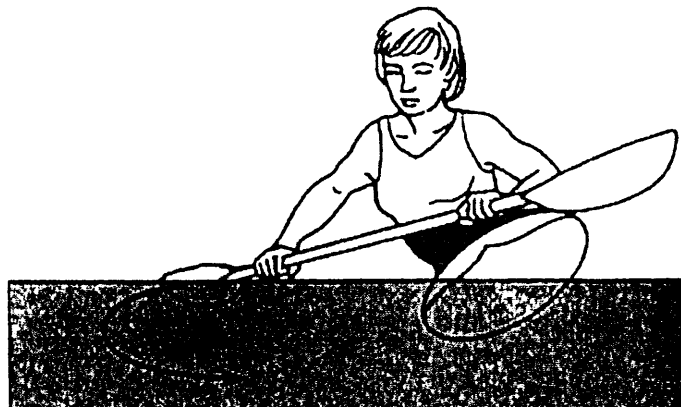
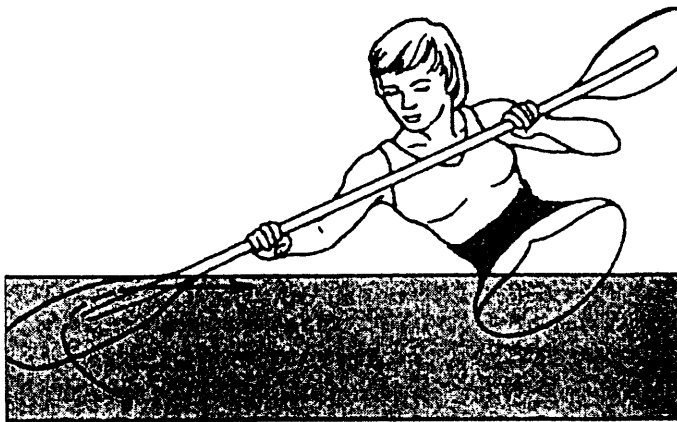
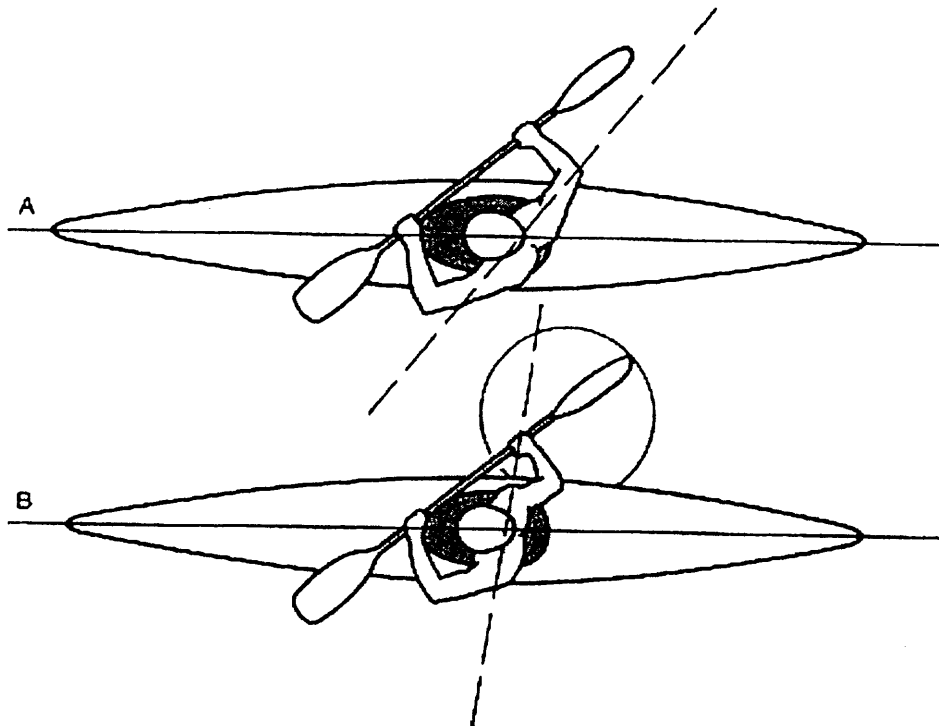


Figura 3.4 a,b. A) Apoyo de barrido hacia delante B) Apoyo de barrido invertido

Posición de la hoja: El barrido ha de ser enérgico para ofrecer un buen apoyo, y se realiza con una rápida rotación de hombros. Como en los apoyos alto y bajo, el mango ha de mantenerse lo más paralelo posible a la superficie del agua manteniendo la mano de anclaje baja y cerca del pecho. La hoja externa debe angularse de forma que se deslice hacia arriba y permanezca cerca de la superficie. Experimenta cambiando el ángulo de la hoja según vayas practicando con ligeras inclinaciones de la piragua y recuperación de la posición con el apoyo de barrido. Un ángulo casi recto, que es parte fundamental de una buena palada circular si tu peso está bien situado sobre la piragua, es muy poco adecuado para realizar un apoyo. Si perdieras el equilibrio y cargaras el peso sobre la pala, ésta da poca sustentación y se hundiría rápidamente. Una hoja totalmente paralela a la superficie (sin ningún ángulo ascendente) puede hundirse en el agua en el instante en que empezemos a moverla en arco. Los apoyos de barrido desarrollan un tacto por el ángulo que se da a la hoja.

Ten especial cuidado en que la pala permanezca siempre por delante de la línea imaginaria que une tus hombros. Esto hará que mantengas los brazos ligeramente flexionados, esto es, que tus codos estén situados por delante de tus hombros (ver figura 3.5). Si la pala pasa por detrás de esta línea imaginaria, una palada débil puede lesionarte el hombro. Rota intencionadamente el tronco y los hombros para realizar los apoyos de barrido correctamente.



*Figura 3.5. a,b. Con independencia de la palada que estés empleando -barrido adelante, barrido inverso, timón, etc.- aplica una buena rotación de los hombros y mantén relativamente rectos los codos cuando la pala pase por detrás de la bañera para conseguir más potencia y mantener la pala en una situación poco peligrosa, por delante de los hombros. A Palada potente: la pala permanece por delante de la línea imaginaria que une los hombros, la potencia proviene de los músculos del tronco. B Palada débil: tu pala está por detrás de dicha línea imaginaria, la articulación del hombro ha de absorber la sobrecarga.*

*Enlazar barridos hacia delante y barridos inversos es una técnica increíblemente eficaz.*

Cuando experimentes con los apoyos de barrido descubrirás que un barrido inverso es particularmente útil si no has conseguido enderezar completamente la piragua con un barrido hacia delante. Enlazar ambos barridos es una técnica increíblemente eficaz, pero requiere un rápido golpe de muñecas para emplear la cara trasera de la hoja en el barrido inverso. Practica este movimiento hasta que lo realices con suavidad y rapidez.

Inclinación, control de las bordas y equilibrio: El control de la piragua empleado en los apoyos de barrido es igual al de los apoyos en los que no hay barrido: conforme te desequilibras, mantén cuanto más peso puedas cargado sobre el kayak inclinándote para ello hacia la piragua. Enderézalo con un golpe de cadera en cuanto empieces a notar la sustentación.

Practica el apoyo de barrido por ambos lados, de la misma forma que hiciste con el apoyo alto. Levanta despacio una rodilla hasta que no puedas mantener más el equilibrio, entonces realiza el apoyo. Aumenta el nivel de dificultad retrasando el apoyo hasta que te mojes el hombro. Con grandes inclinaciones no serás capaz de realizar el barrido empleando únicamente la rotación de hombros, te será necesario inclinar el tronco de adelante hacia atrás (o viceversa) para mantener la pala en la superficie. No te preocupes si no eres capaz de realizar apoyos difíciles a estas alturas. El Capítulo 9 describe aplicaciones avanzadas de estos apoyos.

En los capítulos 1 y 2 hemos visto como "vestir" el kayak, y como permanecer en equilibrio usando únicamente el control de las bordas y la inclinación del cuerpo. En este capítulo hemos descrito como recobrar el equilibrio después de perderlo mediante las paladas de apoyo. Una vez que te hayas familiarizado con las diferentes técnicas de apoyo, estás preparado para entender y aprender cómo enderezar el kayak cuando éste ha volcado. Denomino a cualquier técnica que te permita hacer esto un esquimotaje.

*N. del T. Los vocablos esquimotaje, esquimotear (en inglés, Eskimo roll, "giro esquima") son neologismos que hacen referencia a las técnicas que empleaban y emplean los distintos pueblos esquimales para voltear y enderezar sus barcos cuando accidentalmente volcaban.*

Vertical line on the left side of the page.



## CAPÍTULO 4: ELEMENTOS DEL ESQUIMOTAJE.

Hay muchas maneras de esquimotear con eficacia y seguridad, de la misma forma que hay muchas maneras de hacer apoyos eficaces. Cualquier esquimotaje puede clasificarse, igual que los apoyos, por la forma en que la pala es utilizada para obtener apoyo en el agua. Así, hay esquimotajes de barrido, esquimotajes mixtos, o incluso esquimotajes que no emplean en absoluto la pala, los esquimotajes con las manos. Dado que todas las técnicas de esquimotaje están sujetas a las mismas fuerzas que intervienen en la rotación del kayak, no debe sorprender que existan más similitudes que diferencias entre los distintos esquimotajes. Este capítulo trata de aquellos elementos que son comunes a todos los estilos: la postura de inicio, el barrido, y el golpe de cadera y la recuperación. Cada uno se analiza por separado, aunque frecuentemente se realizan en una secuencia fluida. Describiré técnicas específicas de esquimotaje en los capítulos 5 y 6, y a lo largo del resto del libro.

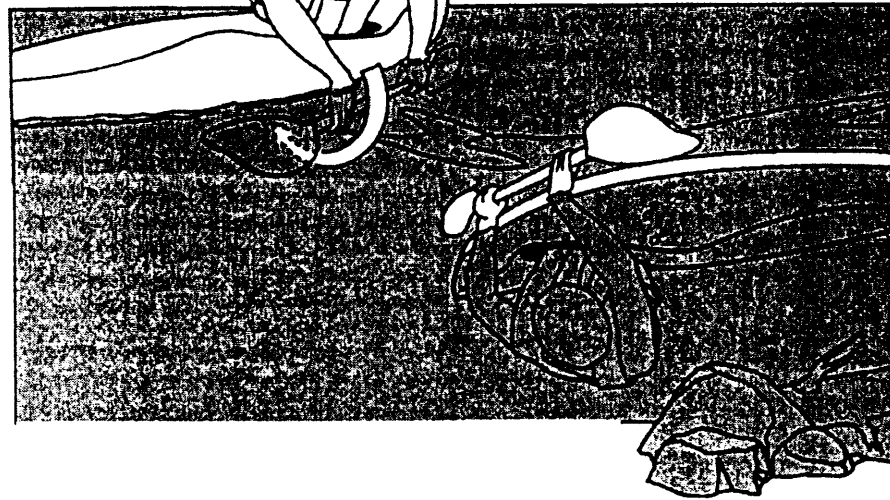
### La postura de inicio

La postura de inicio para un esquimotaje es una posición muy inclinada hacia delante, con la pala contra una de las bordas del kayak y la cara próxima a esa misma borda y al cubrebañeras. Este perfil compacto hace menos probable un golpe contra las piedras cuando la corriente te arrastra a ti y a tu barco. El casco protege la nuca y la coronilla, el chaleco protege la espalda, y el kayak actúa como un escudo para la cara (Figura 4.1)

Te sugiero que te echas rápidamente hacia delante en el momento en que te percates de que vas a volcar, antes incluso de mojar la cabeza. Además de las obvias razones de seguridad mencionadas, una rápida inclinación hacia delante crea un impulso que te empujará, a ti y a tu chaleco, en tu trayectoria bajo la piragua. Éste impulso y la flotabilidad del chaleco te facilitarán llevar la pala hacia la superficie, hasta una posición desde la cual puedas iniciar el esquimotaje. Cuando vuelcas en aguas bravas puede ser difícil saber dónde queda la superficie, y adquirir con prontitud la postura de inicio te facilitará orientarte más rápidamente hacia ella.

*N de T: El autor trata sólo en el libro, dentro de los esquimotajes que se hacen con la pala, los del grupo del alemán.*

ENCÓGETE Y VUELCA



*Figura 4.1 Esta figura muestra la postura de inicio para un esquimotaje por la derecha. El impulso que te llevará, a ti y a tu chaleco, al otro lado de la piragua se genera echándose hacia delante y ayudando al vuelco. Automáticamente has de buscar la superficie y tratar de alcanzarla tras el vuelco. Tu cara, cabeza y espalda quedan protegidos contra el choque con rocas u otros obstáculos.*

*Si la pala se hunde rápidamente durante el barrido, el resultado es catastrófico para el esquimotaje*

El esquimotaje puede realizarse con la mano derecha o con la izquierda, considerando cuál es la mano con la que se realiza el movimiento de barrido hacia fuera (la mano más adelantada en la posición de inicio). Las figuras corresponden a esquimotajes con la derecha, salvo que se indique lo contrario. En un esquimotaje con la derecha, la postura de inicio inclinándose hacia delante y hacia la izquierda de la cubierta, colocando la pala en el lado izquierdo de la piragua. La mano derecha (la más próxima a la proa) barre hacia fuera de la piragua y se convierte en la mano externa. La mano izquierda estabiliza el mango de la pala cerca del pecho y se convierte en la mano de anclaje, o mano interna. Los términos "externa", "interna" y de "anclaje" son útiles porque mantienen su función tanto en la descripción de los esquimotajes por la derecha y por la izquierda. Las diferencias en la realización de los esquimotajes por la derecha y por la izquierda se explican en el Capítulo 7.

El control del ángulo de la hoja externa de la pala es crítico en el esquimotaje. En la posición de inicio esta hoja debe colocarse siempre de tal forma que cuando la pala barra hacia fuera, planee hacia la superficie. La mayoría de los palistas emplean palas controladas por la mano derecha, lo que quiere decir que las hojas están desfasadas entre 70° y 90°, y que el control del ángulo de la pala se realiza con la mano derecha. Esta pala es la que se muestra en todas las figuras, y requiere una fuerte flexión hacia dentro de la muñeca derecha cuando preparas un esquimotaje por la derecha (como se muestra en la Fig. 4.1). Si empuñas sin fuerza la pala, el ángulo ascendente de la hoja puede perderse, y te arriesgas a que la pala se hunda en el agua durante el barrido, lo que es desastroso para el esquimotaje. Agarra fuertemente la pala con tu mano derecha.

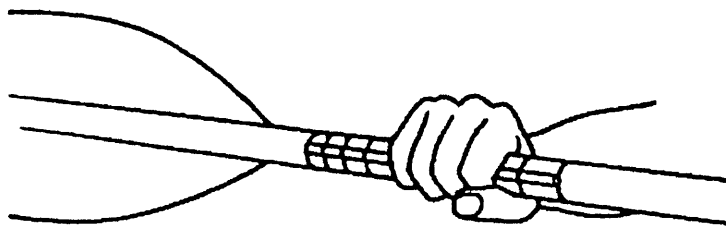


Figura 4.2 Una cuerda de nailon empleada como ayuda para orientar una pala para diestros.

Si piensas que el mango ha rotado en tus manos después de volcar, debes comprobar el ángulo de la hoja antes de intentar el esquimotaje. Hay varias formas de hacer esto. Una solución provisional para un principiante consiste en envolver con cinta aislante un trozo de unos 25 cm de largo de cuerda de nailon (o algo de diámetro similar) sobre el mango de la pala, como se indica en la figura 4.2. El saliente que se crea te ayuda a encontrar con facilidad la posición correcta de empuñadura, pero tiene el inconveniente de que sólo una hoja de la pala (Si añadiras el saliente a ambos lados del mango, te saldrían ampollas en tu mano izquierda, que tendría que estar aflojada continuamente para permitir que girara).

Una técnica mejor, y que no necesita tantos artilugios, consiste en deslizar la mano izquierda por el mango, hasta que tus dedos corazón, anular y meñique llegan al cuello de la hoja, como en la figura 4.3.a. Manteniendo la muñeca izquierda recta, gira el mango con la mano derecha hasta que los dedos extendidos están tocando la cara plana (propulsora) de la pala (Fig. 4.3.b) Esta es la posición correcta para una pala de diestro. Vuelve a agarrar firmemente el mango con la derecha sin cambiar la posición de la hoja, y cógela de nuevo con la zurda. Sólo se necesita recolocar la pala al tacto cuando has volcado, así que debes trabajar esta maniobra para que sea instintiva, rápida y eficaz. Cualquiera que sea la técnica que uses, practica el girar y retorcer la pala en tus manos con los ojos cerrados, volviéndola a empuñar luego en la posición correcta.

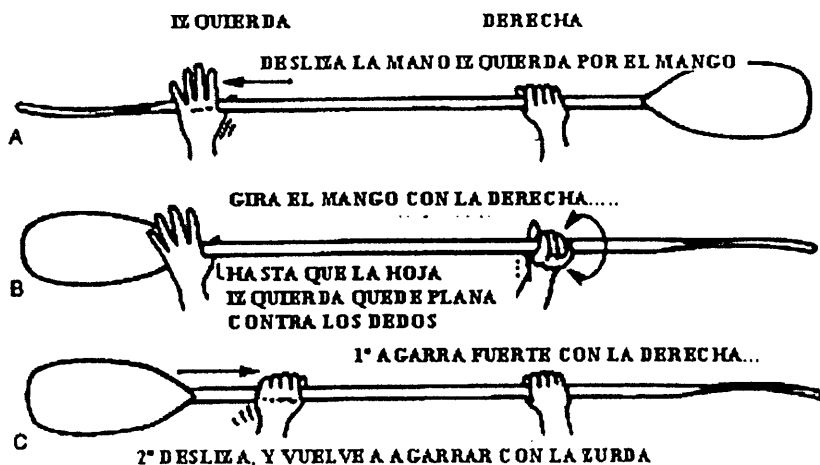


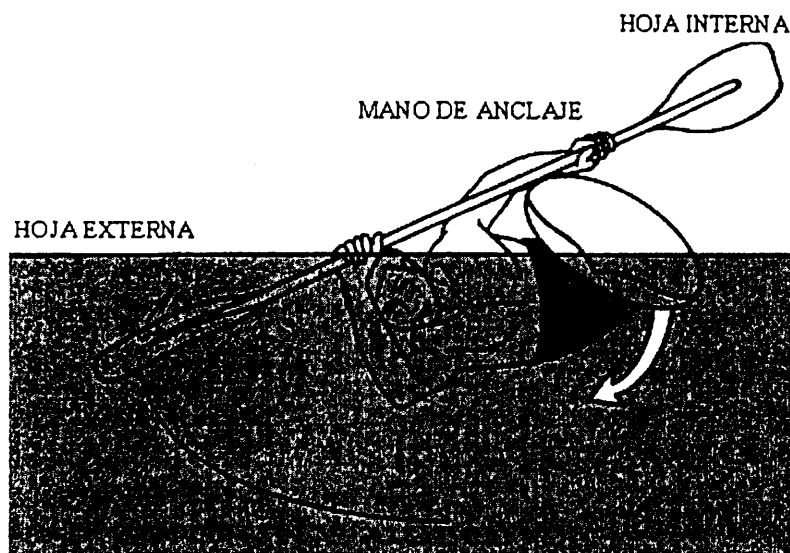
Figura 4.3 a,b,c. Recolocando una pala de diestros al tacto. A Desliza la mano izquierda por el mango. B Gira el mango con la derecha hasta que la parte plana de la hoja izquierda quede situada contra los dedos estirados. C Primero vuelve a agarrar con la derecha, ...entonces desliza tu mano izquierda y sujeta de nuevo la pala.

Empleando una colocación lenta y metódica al aprender a esquimotear, se puede percibir por separado y conectar adecuadamente cada movimiento independiente

Un palista experimentado en aguas bravas se coloca tan rápidamente que normalmente el kayak vuelca y se endereza en un único y fluido movimiento: el impulso ganado durante el vuelco ayuda a enderezar la piragua. Sin embargo, recomiendo al aprender una colocación lenta y metódica, de forma que se pueda percibir por separado y conectar adecuadamente cada movimiento independiente. Créeme, aquí no hay sitio para los atajos, algo de paciencia dará resultado a la larga. Primero, orientate respecto al barco cuando hayas volcado colocando ambas muñecas o antebrazos en contacto con el borde de la piragua. Cuando notes al menos una de las manos fuera del agua, o cuando la pala pueda moverse libremente, sabrás que la pala está paralela al barco y en la superficie. Como en una buena postura de tenis o de golf, una buena posición de inicio te permitirá ejecutar de forma rutinaria un esquimotaje técnicamente bueno, con garantía de éxito.

## El barrido

La fase de barrido se llama así porque la pala, que inicialmente se encuentra paralela al barco y pegada a él, es desplazada alejándose de la piragua permitiendo conseguir apoyo en el agua. La forma en que se realiza el barrido es la que generalmente distingue un esquimotaje de otro, pero en todo caso la hoja externa debe mantenerse en o cerca de la superficie del agua mientras la pala se separa lo más posible de la piragua. Mientras que la hoja externa se aleja de la piragua por la superficie, la hoja interna (y a veces la mano y el codo internos) se mueven sobre el casco del kayak, como se indica en la Fig. 4.4



*Figura 4.4 Un esquimotaje por la derecha durante el barrido, pero antes del golpe de cadera.*

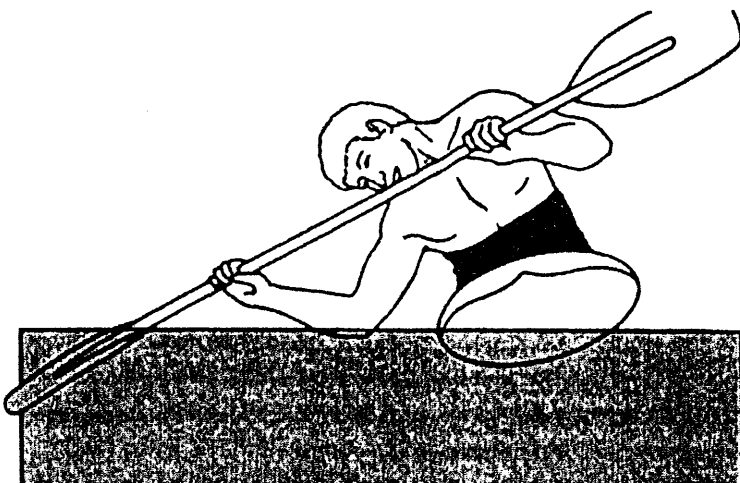
La fase de barrido del esquimotaje marca el punto clave para enderezar de la piragua, no sólo porque la hoja externa se mueve por la superficie, sino porque también tu cabeza y tronco se mueven hacia ella. Cuanto más cerca de la superficie del agua durante el barrido esté la cabeza, más próximo a haberse enderezado estará el kayak después de realizar el golpe de cadera. Por esto, inclinarse hacia la superficie e intentar alcanzarla durante el barrido son un componente tan importante de un esquimotaje fácil, rápido y sin esfuerzo.

## Golpe de cadera (o rotación de la cadera)

El golpe de cadera es un cambio en casi 180° de la posición de las bordas del kayak, que se consigue realizando una inversión total en la inclinación lateral del cuerpo. Por ejemplo, para un esquimotaje por la derecha el tronco se inclina todo lo posible hacia la izquierda al principio del golpe de cadera, y todo lo posible hacia la derecha al final del mismo, como se muestra en las figuras 4.4 y 4.5. Se aprecia que la posición de la pala y la parte superior del cuerpo no ha cambiado mucho. La rotación de la piragua es dirigida por el movimiento del torso inferior. Esto es cierto tanto para el esquimotaje alemán mixto descrito en el Capítulo 6 como para el esquimotaje alemán descrito en el Capítulo 5, pero existen notables diferencias entre ambos en el ritmo. En el esquimotaje mixto (similar al apoyo alto) el movimiento es repentino, de forma que la pala no tenga tiempo para desplazar agua y hundirse. En el esquimotaje alemán, por contra, el golpe de cadera se extiende durante la mayor parte del barrido de la pala. El resultado es el mismo, pero el movimiento es más suave, menos forzado de lo que pueda entenderse de la palabra "golpe".

## La recuperación

Se debe vencer a la gravedad para levantar el cuerpo, y después la cabeza, desde el agua donde están flotando, hasta un lugar donde puedan ser aguantadas por la piragua. Para minimizar el efecto de la gravedad durante el golpe de cadera (y disminuir así la presión hacia abajo que se realiza sobre la pala), deja que tu cabeza y tus hombros permanezcan en el agua, aguantados por ella, hasta que el golpe de cadera esté finalizado. En ese momento la piragua está siendo rápidamente empujado debajo de ti, y continuar rotándolo con una presión constante de la rodilla lo endereza sin esfuerzo. Es como deslizarse "cuesta abajo" hasta una posición erguida. Los últimos palmos de movimiento hacia arriba de la cabeza coinciden con los últimos pocos grados de rotación de la piragua, sin necesidad de realizar movimientos adicionales de la pala. El kayak, con su giro, sacará literalmente tu cuerpo fuera del agua conforme rota debajo tuyo.



*Figura 4.6 La recuperación: El golpe de cadera y la presión continua con la rodilla tira del kayak y lo coloca bajo tu cuerpo. La pala no se usa para empujar tu cabeza hacia arriba y sobre la piragua.*

Esta es la belleza de un buen esquimotaje: si tu cara es la última parte del cuerpo en salir del agua, la recuperación como tal fase del esquimotaje no existe. El volteo se completa, y tú estás erguido al acabar giro de cadera, listo para palear en cualquiera de los lados de la piragua.

## **Resumen: Principios básicos de todos los esquimotajes**

- 1.- Comienza siempre desde la posición de inicio.
- 2.- Extiende hacia arriba la mano externa durante el barrido, y mantén un ángulo de ataque ascendente en la hoja que facilite mantener la pala cerca de la superficie
- 3.- Inclínate hacia arriba y acerca la cabeza y el tronco lo más posible a la superficie del agua, mientras realizas con la hoja externa un barrido circular lo más alejado que puedas de la piragua.
- 4.- Comienza el golpe de cadera una vez hayas conseguido una buena sustentación. Gira la piragua empujando con tu rodilla hacia arriba, hacia el punto de apoyo relativamente estacionario que es la pala, en lugar de empujar con la pala para abajo intentando sacar la cabeza del agua antes de tiempo.
- 5.- Usa el ladeo de la cabeza y la inclinación del tronco para mantener ambos en el agua, flotando sobre ella, hasta que el kayak haya girado completamente debajo de ti, empujándote a una posición de equilibrio sobre la piragua.
- 6.- La recuperación posterior al golpe de cadera es consecuencia de una buena inclinación y rotación de caderas. No es un movimiento independiente en un esquimotaje bien realizado.

## CAPÍTULO 5. EL ESQUIMOTAJE ALEMÁN

Hay cientos de formas de voltear un kayak, pero sólo dos de conseguir apoyo con la pala en el agua: una es desplazando horizontalmente la hoja, con un movimiento de barrido, la otra mediante un movimiento vertical de la hoja, en la posición de apoyo alto. Si bien la mayoría de los esquimotajes tienen una mezcla de ambos movimientos, todos pueden describirse sobre la base de ellos. La mayor parte de los monitores de la costa Oeste enseñan un esquimotaje alemán casi puro, incorporando la inclinación hacia atrás en la finalización, mientras que muchos instructores de la costa Este aplican un esquimotaje mixto casi puro, completado con una inclinación lateral. Con frecuencia, los defensores de cada una de estas técnicas defienden con brío que tanto su método como su forma de enseñarlo es la mejor. He intentado hacer justicia a ambas, a sabiendas que las técnicas aquí descritas pueden no ser completamente satisfactorias para cada una de estas "sectas".

Mi actitud hacia la técnica de esquimotaje es bastante abierta, lo que quiere decir que no creo exclusivamente en ninguna de las dos escuelas de pensamiento. Al final del capítulo 6 comparo ambas técnicas, y reviso someramente mi experiencia con ellas. Un esquimotaje algo diferente, ni alemán ni mixto, ha de ser empleado cuando se está atrapado en un rebufo, lo que comentaré en los capítulos 12 y 15.

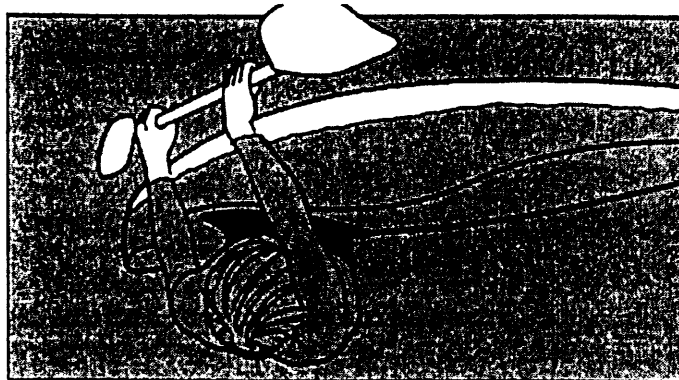
*N. del T: De Estados Unidos.*

*El autor habla de sweep roll, que corresponde a un esquimotaje alemán (con rotación de cadera y barrido simultáneo, otros lo llaman screw roll), y de brace roll, literalmente "esquimotaje de apoyo": un esquimotaje con barrido hasta una posición de 90°, desde la cual se hace un apoyo similar al italiano. He traducido éste último como "esquimotaje alemán mixto" para evitar confusión con la realización de apoyos.*

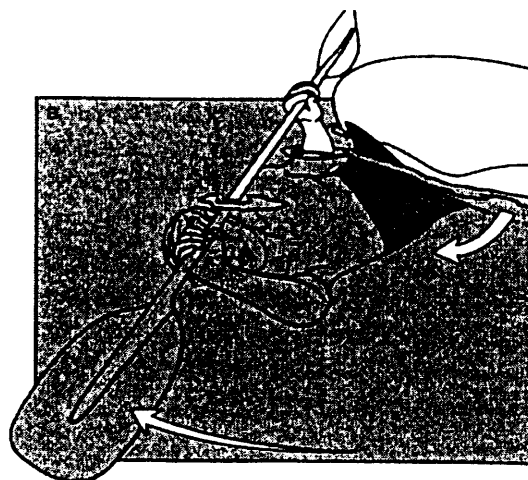
### Descripción del esquimotaje alemán.

La realización del esquimotaje por la derecha se muestra en las figuras 5.1 a-d. Se comienza desde la posición habitual con las muñecas flexionadas hacia dentro. La posición de las muñecas es crítica para dar a la pala un ángulo inicial ascendente, permitiéndola ofrecer apoyo conforme barre suavemente alejándose de la piragua por la superficie del agua. Tu cabeza debe permanecer cerca de la superficie, moviéndose por delante del mango según éste se aleja de la piragua. El giro de cadera se inicia al comienzo del barrido y se continúa

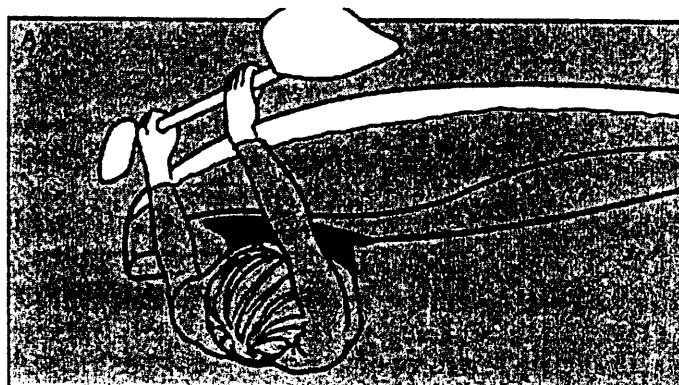
durante todo el esquimotaje. Inclínate muy ligeramente hacia atrás al completar el movimiento, e inclina tu cabeza hacia el agua.



*Figura 5.1.a: El esquimotaje alemán. La posición de inicio, con las muñecas flexionadas.*



*Figura 5.1.b: La rotación de las caderas se inicia pronto, a la vez que el movimiento de la cabeza y pala separándose de la piragua. Fíjate en la inclinación del cuerpo hacia la superficie, y el ángulo de ataque ascendente de la hoja.*



*Figura 5.1.c: La cabeza es lo último que sale del agua. Fíjate como se tira de la mano de anclaje llevándola cerca del pecho.*



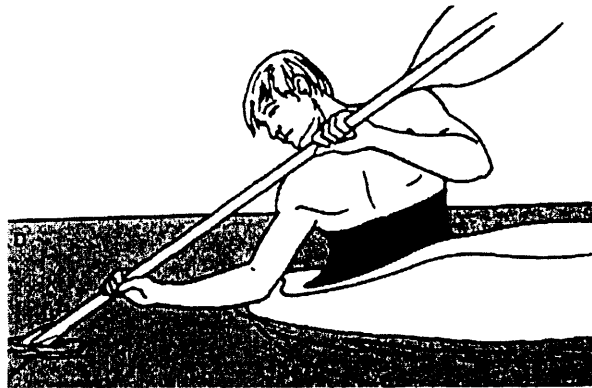


Figura 5.1.d: La recuperación (desplazar la cabeza desde la superficie del agua a encima de la piragua) es una consecuencia del giro del kayak bajo el cuerpo del palista.

Bryan Tooley, monitor y defensor del esquimotaje alemán en la escuela Sundance, en Oregón, dice que cuando el barrido es correcto la hoja de la pala se desliza por el agua sin ninguna sensación de resistencia. Esto es lógico, ya que un ángulo de ataque casi plano de la pala da el mayor apoyo posible para enderezar la piragua, y a la vez ofrece la mínima resistencia al desplazamiento. Si no se da suficiente ángulo de ataque, la pala se hunde rápidamente. Si se da demasiado, la resistencia del agua aumenta y la pala se hunde, un fenómeno denominado "atascar la pala". Si tu pala se atasca durante un esquimotaje por la derecha, la piragua tiende a girar a la izquierda en lugar de enderezarse.

Cuando el esquimotaje alemán se ejecuta correctamente, la hoja se desliza a través del agua sin ofrecer sensación de resistencia.

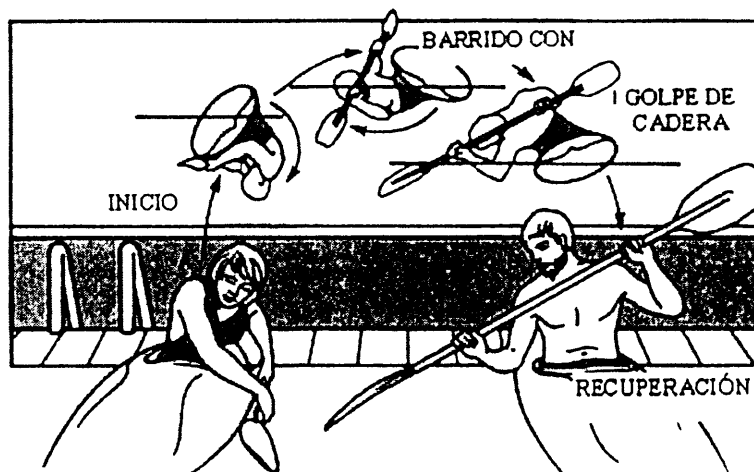


Figura 5.2 a,b. Colócate en el suelo y practica alternando entre las posiciones de inicio (a) y recuperación (d) - tus muñecas describirán el movimiento que efectúan en el esquimotaje. Como se indica aquí para un esquimotaje por la derecha, ambas muñecas están flexionadas durante el inicio y en posición extendida en la recuperación.

Puedes adquirir una buena percepción de los cambios en la posición de las muñecas durante el barrido mientras estás sentado en el kayak, fuera del agua. Colócate primero en la posición de inicio, con las muñecas firmemente ajustadas al barco, como en la Figura

5.2.a. Esta es la posición en la que deberías estar conforme la piragua empieza a volcar. Entonces enderézate y coloca tu pala en la posición en la que estarías al acabar el esquimotaje, como se ve en 5.2.b. Muévete desde la posición de inicio hasta la de finalización varias veces, y nota como tus muñecas giran suavemente, exactamente como deben hacerlo en el esquimotaje.

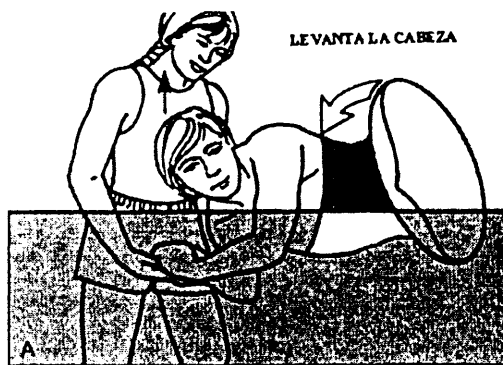
## Un método para aprender el esquimotaje alemán

El esquimotaje alemán, tal como yo lo enseñé, requiere la ayuda de una persona para guiar tus movimientos, preferiblemente alguien que sepa esquimotear. Cada etapa en la secuencia de aprendizaje lleva a una mayor independencia, hasta que puedes esquimotear sin ayuda. Luego hay que seguir trabajando en la forma y la sincronización hasta conseguir un esquimotaje técnicamente perfecto. Un esquimotaje con éxito pero forzado no es suficiente: tu objetivo final es esquimotear con facilidad y consistencia.

El reto en el aprendizaje del esquimotaje alemán consiste en simultanear el barrido y el golpe de cadera. Es útil dividir el esquimotaje en dos partes. Primero se aprende a coordinar el golpe de cadera con el movimiento que hacen el cuerpo y cabeza separándose de la piragua (control de la piragua) y posteriormente se añade el control de la pala a éste movimiento.

### Ejercicios para el control de la piragua

#### 1.- Práctica del golpe de cadera.



Coloca tus manos sobre las manos del ayudante, y voltea la piragua con suavidad, volcándolo y enderezándolo: rotas la piragua 180° al invertir completamente la inclinación del cuerpo. Las manos del ayudante deben estar a unos 30 cm de profundidad. Deja que tu cuerpo flote en la superficie, y ejerce la menor presión posible con las manos. Cuando el kayak esté volcado tendrás la cabeza justo debajo del agua, salvo que la levantes para respirar, presionando hacia abajo con las manos.

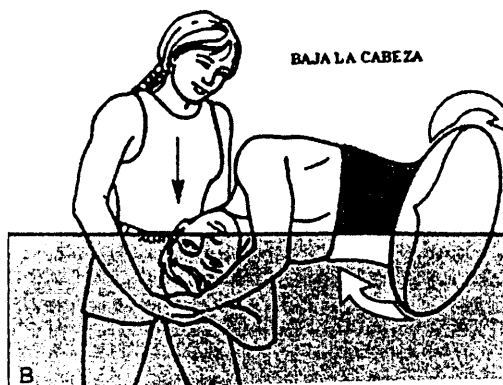
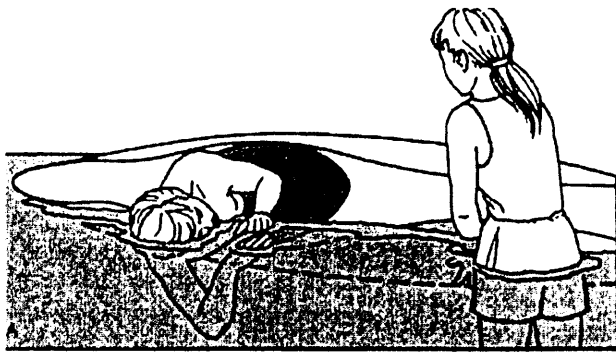
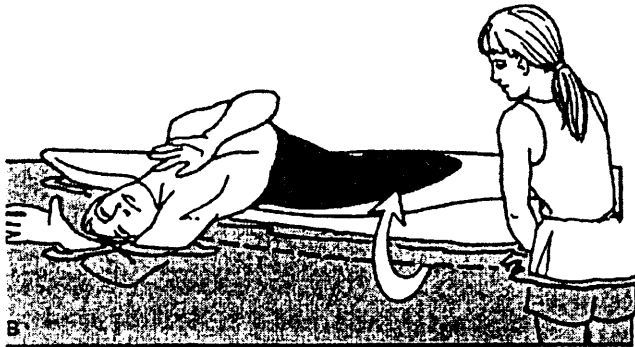


Figura 5.3 a,b. Levantar la cabeza antes de tiempo destroza tu golpe de cadera. Realiza éste ejercicio y observa lo que pasa con las bordas de la piragua. Levanta la cabeza e inconscientemente tirarás de la borda superior hacia tu pecho. Baja la cabeza, e inconscientemente tirarás de la borda inferior hacia tu pecho, ayudando al giro del kayak.



Mantén la cabeza en el agua durante el golpe de cadera, hasta que la piragua se voltee completamente y saque tu cuerpo fuera del agua. Tu cabeza es lo último en salir, y se debe inclinar hacia el agua, como si no quisiera abandonarla. Continúa empujando con la rodilla (rotando la piragua bajo tu cuerpo) hasta que estés completamente enderezado. Si haces esto correctamente harás muy poca presión sobre las manos de tu ayudante.

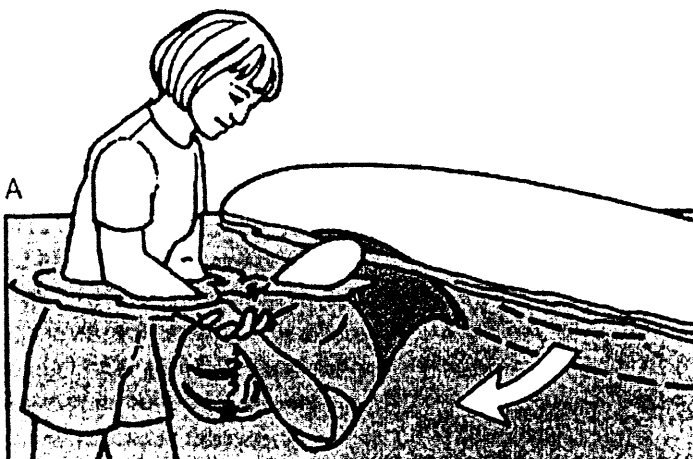


*Figura 5.4 a,b. Relaja tu cuerpo hacia atrás mientras tu ayudante endereza sin esfuerzo la piragua.*

Un ejercicio muy educativo consiste en inclinar la piragua 90° apoyándote con las manos en las de tu ayudante, que las coloca en la superficie del agua. Levanta la cabeza como se aprecia en la figura 5.3.a, y observa en qué forma se mueven las bordas de la piragua. ¿Tu golpe de cadera se ve mejorado o impedido si levantas la cabeza? ¿Tiende la piragua a enderezarse, o volver a volcar? Inclina tu cabeza hacia el agua (figura 5.3.b) y contesta a las mismas preguntas. Es siempre mejor dominar tu instinto de sacar la cabeza fuera para respirar. Endereza primero el kayak con las caderas, luego respira.

## 2.- Inclinación hacia atrás.

Empieza practicando la inclinación hacia atrás colocando la piragua inclinado 90° en el agua, con el ayudante sujetándolo por delante de la bañera. Siéntate recto, con la cabeza apoyada en el agua, como en la figura 5.4.a. El ayudante entonces lleva la piragua a la posición enderezada. Deja que tu cabeza se mantenga en la superficie del agua, e inclínate hacia atrás (Fig 5.4.b) Realmente es cuestión de relajar el cuerpo y dejar que el kayak arrastre tu cabeza y tu cuerpo hasta reposar en la cubierta de popa. Es mucho más difícil enderezar la piragua para el ayudante si tratas de levantar la cabeza fuera del agua antes de inclinarte completamente hacia atrás.



*Figura 5.5 a: Práctica de la rotación de cadera empezando con una ligera inclinación hacia delante y finalizando con inclinación hacia atrás (ver figura siguiente).*

### 3.- Golpe de cadera con inclinación completa del torso.

Ahora practicarás un movimiento de inclinación de adelante hacia atrás mientras enderezas la piragua con tu cadera y tus rodillas. Apoya tus manos sobre las del ayudante a nivel del agua, y vuelca la piragua conforme te inclinas hacia la proa, como en la figura 5.5.a. Mueve tu cabeza y tu tronco hacia atrás conforme enderezas la piragua (las manos del ayudante se mueven con las tuyas), como en la figura 5.5.b. Concéntrate en iniciar la rotación de

caderas tan pronto como el cuerpo empiece a moverse hacia atrás y afuera de la piragua. Esto debería permitirte girar la piragua más de 90° antes de que tu cuerpo sobrepase la mitad del camino hacia atrás.

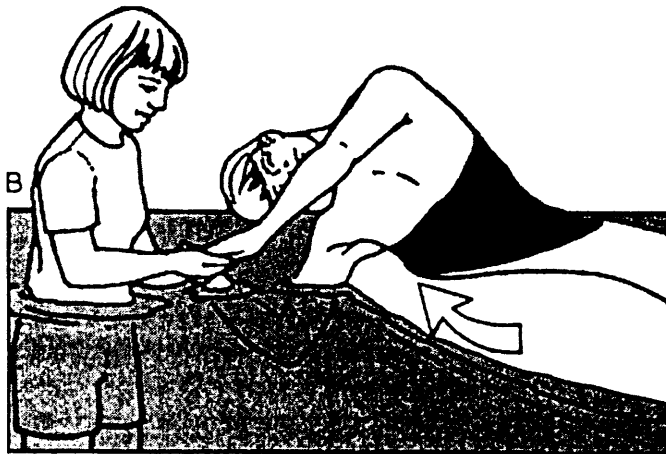


Figura 5.5.b: La cabeza, que estaba levantada en la figura 5.5.a, está ahora inclinada hacia abajo al finalizar el movimiento.

### 4.- Control de la cabeza y práctica de la rotación de las caderas.

Para evitar levantar la cabeza antes de tiempo, emplea un chaleco enrollado en lugar de las manos del ayudante. Coloca tu mano externa en el centro del chaleco, y la otra sobre ella. Mantén el chaleco todo lo lejos que puedas de la piragua, y prueba a voltearlo, como se ve en las figuras 5.6.a y 5.6.b. Exagera la inclinación hacia atrás durante el golpe de cadera para mantener la cabeza cerca de la superficie del agua, y lanza tu mano interna hacia el lado contrario de la piragua para conseguir mayor equilibrio. Si tratas de levantar la cabeza verás que es imposible enderezar el kayak, como se ve en la figura 5.6.c. Cuando seas capaz de

realizar este último ejercicio con suavidad, habrás aprendido la mayor parte del control de la piragua y de movimiento del cuerpo necesario para el esquimotaje, y puedes empezar con el control de la pala.

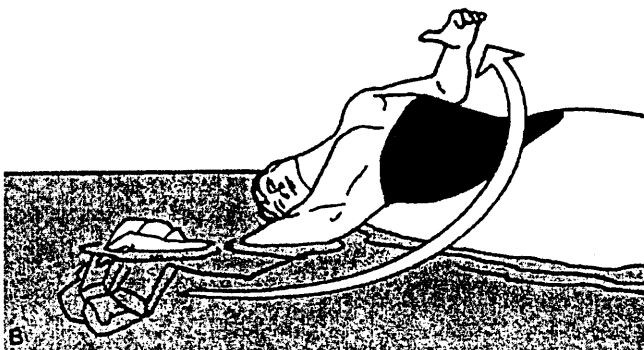
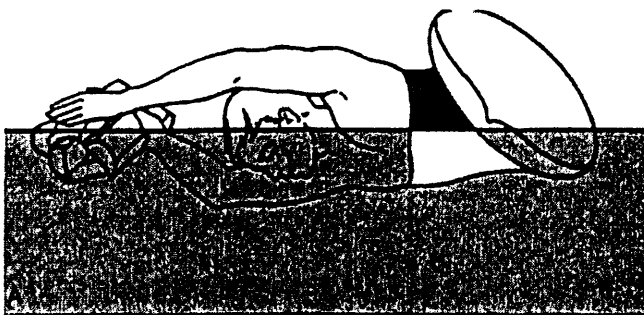
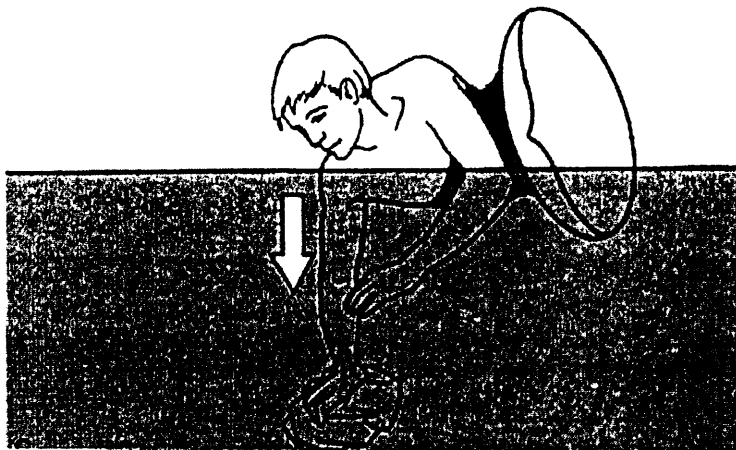


Figura 5.6 a,b: Intenta fundir en un solo movimiento la rotación de cadera y la inclinación hacia atrás con la ayuda de un chaleco. Lanza tu mano libre hacia el otro lado de la piragua para ayudar a equilibrarte y a colocar tus hombros sobre la popa. Fíjate cómo la cabeza permanece muy próxima al agua durante todo el movimiento.



*Figura 5.6.c: Si levantas la cabeza, hundirás el chaleco y te costará enderezar la piragua.*

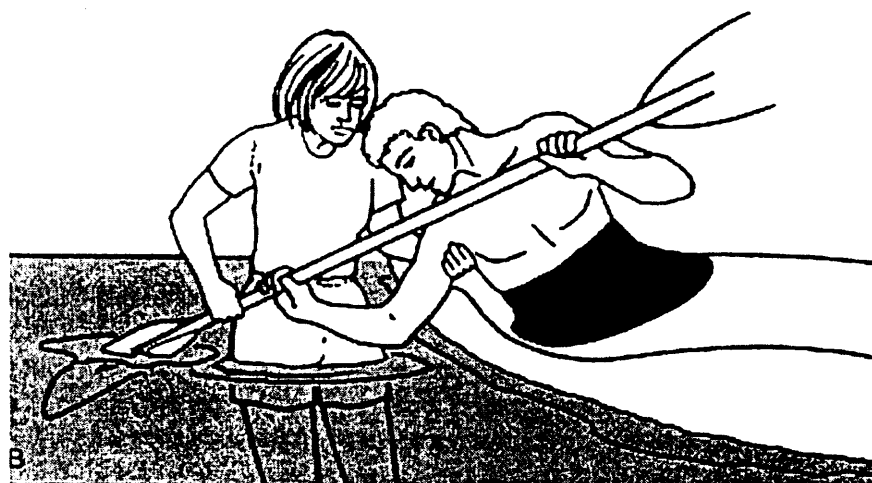
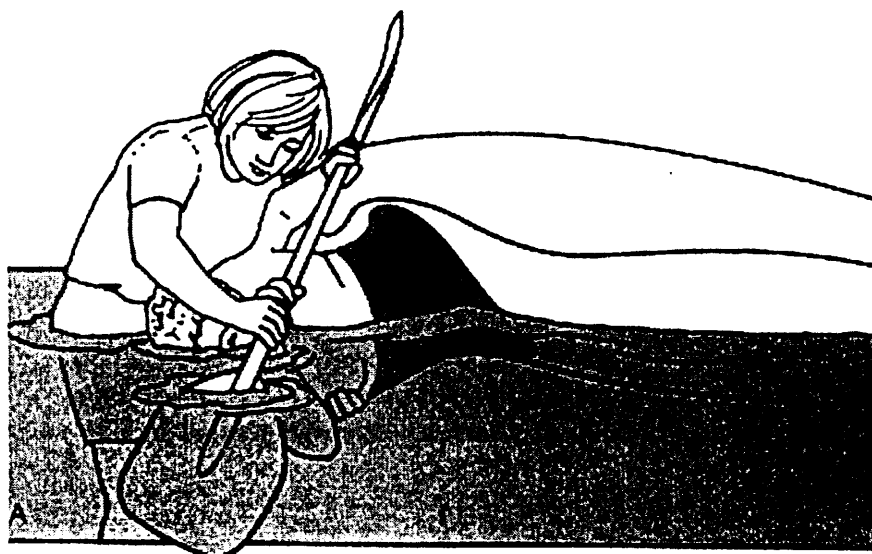
## Ejercicios para el control de la pala.

### 1.- Barrido con inclinación.

En posición normal, practica el barrido con la pala describiendo un amplio arco desde la proa a la popa, manteniendo la hoja casi a ras del agua. Después, intenta lo mismo, pero inclinándote hacia fuera de la piragua. Tu ayudante puede sujetar el borde de la bañera del lado contrario para evitar que vuelques. El movimiento de la hoja es tu forma de obtener apoyo durante el esquimotaje, al igual que sucede en la palada de apoyo.

### 2.- Barrido con medio esquimotaje.

A continuación, practicarás con tu ayudante la rotación de cadera simultánea al barrido con la pala. Vuelca la piragua todo lo que puedas mientras tu ayudante mantiene tu cara fuera del agua colocando una mano bajo tu sobaco, como se ve en la figura 5.7.a. Entonces endereza la piragua con tus caderas mientras el ayudante te ayuda a guiar la pala en el barrido, como se ve en la Figura 5.7.b Recomiendo encarecidamente que el ayudante te sujete por el sobaco, como se ve en la ilustración, en lugar de sujetar la hoja de la pala por debajo. Si sólo sujeta la pala, tenderás a apoyarte en exceso en ella para mantener la cabeza levantada. Si, por contra, el tronco está sujeto, mantendrás la pala en su posición empujando hacia arriba con las manos. Éste método desarrolla la mecánica correcta del movimiento, y crea mejores hábitos.



*Figura 5.7 a,b. Forma de colocarse para practicar del esquimotaje alemán: realiza despacio el movimiento con el ayudante. Según aumente tu confianza con el conjunto del movimiento y lo hagas con más rapidez y fluidez, el ayudante tendrá que sujetarte cada vez menos.*

Para iniciar el medio esquimotaje, separa primero tu cabeza de la piragua acercándola lo más posible a la superficie, y un instante después comienza a realizar el barrido con la pala. Tu mano de anclaje se mueve muy poco, y mantiene el mango de la pala cerca del pecho.

La fuerza y estabilidad del barrido proviene de tu tronco, no de tus brazos. Empieza a enderezar el kayak tan pronto como inicies el barrido. Cuando estés llegando al final del barrido, inclina la cabeza hacia el agua, mira a la hoja externa de la pala, y tira fuerte hacia arriba con la rodilla para acabar de arrastrar completamente la piragua debajo de ti.

### 3.- Barrido con esquimotaje completo

Repite el ejercicio anterior, pero deja que el kayak se vuelque cada vez un poco más, hasta que estés comenzando desde la posición de inicio del esquimotaje, con el kayak completamente volcado y tu cabeza bajo el agua. Confía en la ayuda de tu compañero en todos los intentos que realices hasta que tu sincronización y control te permitan esquimotear por

tu cuenta. Concéntrate en uno o varios de los siguientes puntos cada vez que comiences un esquimotaje completo:

a.- Empieza desde la posición de inicio disponiendo la pala con un ángulo de ataque positivo. Si es preciso, tu ayudante corregirá la inclinación de la pala antes de que inicies el barrido.

b.- No dejes que la mano de anclaje (interna) pase sobre la cabeza al final del movimiento de cadera. Tu mano interna debe anclar el mango de la pala al pecho, y mantenerlo más o menos paralelo a la superficie del agua. Si fuera preciso, coloca un objeto flotante pequeño (un escaupín de neopreno o una pieza de foam) en el sobaco e intenta mantenerlo ahí durante el esquimotaje. Si consigues esquimotear manteniendo algo bajo tu brazo de anclaje, podrás estar seguro de haber mantenido éste abajo durante el movimiento de la cadera.

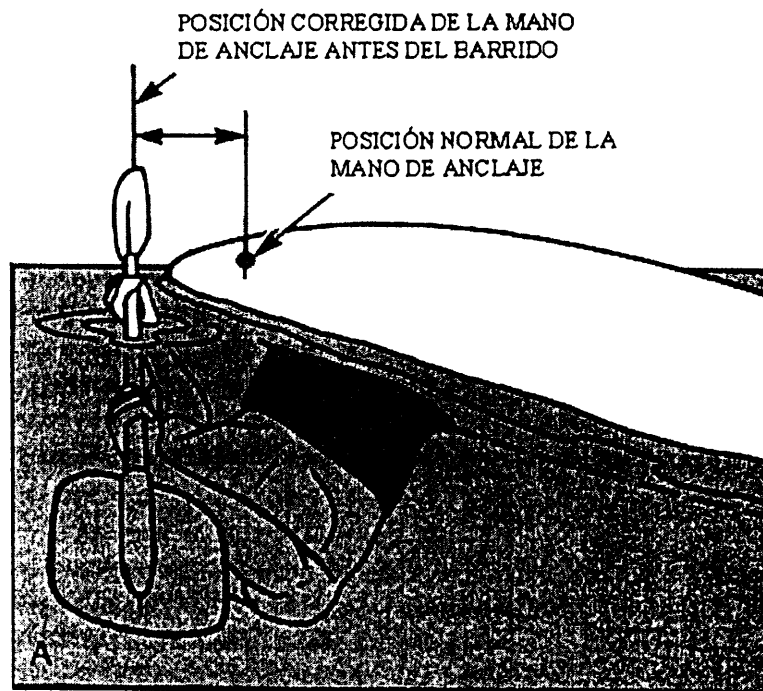
c.- Pon especial cuidado en mover la hoja de la pala alejándose de la piragua y en la superficie del agua durante los primeros palmos del movimiento. Es un movimiento hacia atrás de la mano. Si empiezas el movimiento de barrido correctamente, la hoja tenderá a permanecer cerca de la superficie y ofrecerá una sustentación excelente. Si la hoja interna se junta mucho a la borda, y golpea al barco, comienza el barrido separando en primer lugar ambas manos y el mango de la pala un palmo del borde de la piragua, como se muestra en la figura 5.8.a. Esto permitirá mantener tu mano de anclaje próxima al pecho, dejándote sin embargo sitio suficiente para realizar el barrido al desplazar la hoja desde una posición próxima a tu cintura hasta una más próxima al hombro. Otra posibilidad consiste en sacar la mano de anclaje un palmo sobre la superficie del agua justo antes de comenzar el barrido, como se ve en la figura 5.8.b, para que la hoja tenga más espacio para moverse sobre el casco del kayak. Conforme vas completando el esquimotaje, la mano de anclaje se desplaza con naturalidad a su posición correcta cerca del hombro.

d.- Un buen barrido no ha de ser apresurado, pero tampoco será eficaz si es demasiado lento: La pala debe moverse a una velocidad suficiente para proporcionar sustentación. Comienza la rotación de caderas inmediatamente después de comenzar el barrido. Acompasar el golpe de cadera con el barrido se vuelve rápidamente un movimiento muy natural.

e.- Finaliza el esquimotaje con una inclinación hacia atrás de suave a moderada. No sigas barriendo con la pala hasta llegar a la popa, donde ofrece muy poco apoyo. Detén el movimiento de barrido cuando la hoja se encuentre todavía bien alejada de la piragua.

Dispones de un último recurso si no has conseguido enderezar completamente el kayak al final del barrido. Un palista que ha aprendido a enlazar barridos hacia delante y hacia atrás puede completar el esquimotaje girando totalmente las muñecas y usando el dorso de la pala para hacer un barrido hacia delante. Esta habilidad para prolongar el apoyo obtenido de tu barrido para completar un esquimotaje es una de las ventajas reales de este movimiento en aguas bravas. Aprende a usarlo intercalando ocasionalmente un barrido inverso al final del esquimotaje, incluso cuando haya sido correcto.

*Depender del barrido inverso al finalizar el esquimotaje en la piscina indica una un deficiencias en tú técnica.*



POSICIÓN LEVANTADA DE LA MANO DE ANCLAJE

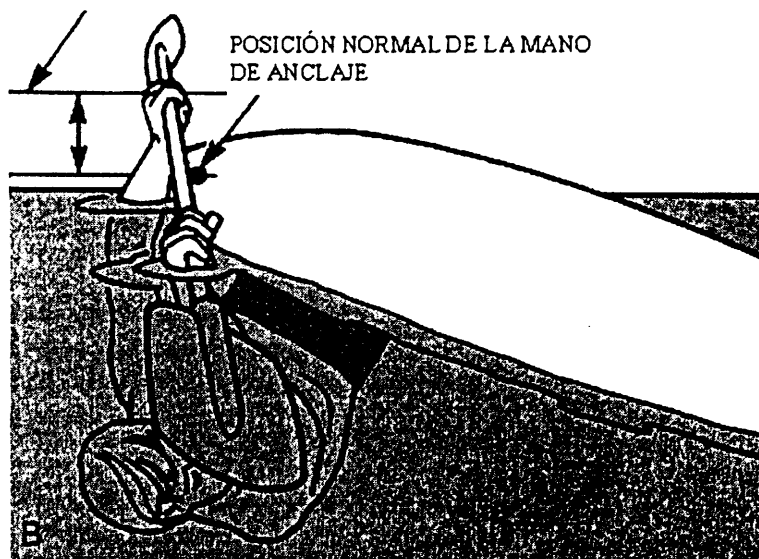


Figura 5.8 a,b: A veces puedes suavizar tu barrido (A) Alejando lateralmente tu mano de anclaje de la borda o (B) levantándola algo de la borda - sólo recuerda acercarla hacia el pecho durante la rotación de caderas.

Recuerda únicamente que depender de este barrido inverso al finalizar el esquimotaje en piscina revela deficiencias en la técnica. Continúa trabajando tus movimientos hasta que el barrido inverso no sea preciso.

Un esquimotaje bien ejecutado parece simple. El tronco y la pala se mueven suavemente en una dirección a lo largo del esquimotaje. La rotación de caderas está tan bien difuminada que no puede ser aislada del resto de movimientos que se producen simultáneamente. Coordinar el ritmo de cada elemento (velocidad de barrido, cambios del ángulo de la pala,



rotación de caderas y movimiento del tronco) no se aprende necesariamente en un día, o incluso en varios días. El movimiento es, en conjunto, complejo. Sé metódico, y familiarízate con cada aspecto separado del esquimotaje antes de realizar todos los movimientos juntos.

Cuando tengas éxito, continúa mejorando y puliendo tu esquimotaje. No tienes porque realizar a la perfección el esquimotaje alemán (o cualquier otro con la pala) para que consigas enderezar la piragua en la piscina. La capacidad de esquimotear no puede juzgarse en ella. Yo aprendí a esquimotear (como mucha gente) el primer día que lo intenté en la piscina, pero me llevó ocho meses remando con frecuencia (¡y volcando con frecuencia!) hasta que tuve seguridad con mi esquimotaje en aguas bravas. Practica con frecuencia el vuelco y esquimotaje en la piscina y en el río entre rápidos. Haz que otros compañeros te observen y critiquen tu esquimotaje. Un esquimotaje técnicamente correcto casi siempre tiene éxito, y es algo por lo que merece la pena trabajar.

Vertical line on the left side of the page.

## CAPÍTULO 7: EL ESQUIMOTAJE POR EL LADO DÉBIL.

Existen dos lados por los cuales es posible esquimotear: si te preparas en el lado izquierdo del kayak podrás hacer el barrido con la hoja derecha de la pala (esquimotaje con la mano derecha), mientras que si te preparas en el lado derecho del kayak podrás hacer el barrido con la hoja izquierda de la pala (esquimotaje con la mano izquierda). Creo que se puede afirmar que los principiantes aprenden uno solo de ambos. ¿Cuál es el lado débil? Es aquél por el que los esquimotajes no te salen bien, generalmente el contrario del primero que aprendiste. Ya que mis descripciones anteriores han sido para esquimotajes con la derecha, aquí nos centraremos en los esquimotajes con la izquierda.

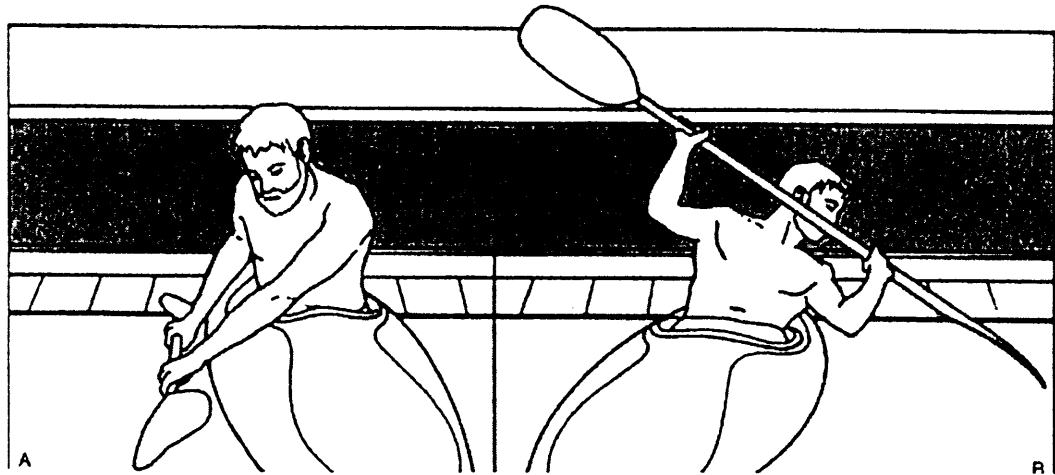
Hay muchas razones para aprender a realizar esquimotajes por el lado débil. Si tu esquimotaje normal falla, frecuentemente te encontrarás con la pala en posición para iniciar un esquimotaje por el lado contrario. Si no dominas éste, tendrás que pasar la pala de uno al otro lado de la piragua, y colocarla de nuevo en la posición de comienzo de tu esquimotaje normal. Esto cansa, consume tu reserva de aire, y aumenta la posibilidad de un golpe con una piedra sumergida. Otra cuestión es que el kayak puede quedar atrapado en un rebufo o contra una piedra de tal forma que sólo sea posible esquimotear por el lado débil.

*El kayak puede quedar atrapado en un rebufo o contra una piedra de tal forma que sólo sea posible esquimotear por el lado débil.*

El esquimotaje por el lado débil no es sólo raro para el principiante por practicarlo poco, la sensación es distinta, y realmente es diferente al del lado habitual. Esta diferencia se debe al uso de palas con hojas desfasadas 90º, una mejora incorporada para disminuir la resistencia al viento. Si una pala para diestros se sujeta con firmeza en la posición de impulso con la derecha (como estaría al dar una palada de propulsión hacia delante), el esquimotaje por el lado opuesto requiere una posición de muñecas diferente en casi 90º a la de un esquimotaje normal. Si tu pala no está angulada (una rareza hoy por hoy) entonces el esquimotaje por la izquierda es simétrico a la de la derecha, y la sensación es casi idéntica.

La posición de la muñeca (flexionada, recta, o extendida hacia fuera) que se usa en cada esquimotaje puede practicarse en seco, montado en el kayak, como se describió en el Capítulo 5. Sujeta firmemente la pala en la posición de paleo, sin aflojar ni recolocar el agarre. Inclínate hacia delante para adquirir la posición de inicio por tu lado débil, colocando la pala de forma que la hoja externa tenga un ángulo de ataque ascendente. Entonces, enderézate y lleva la hoja externa al lado contrario de la piragua, manteniendo el mango

de forma que el extremo de la hoja se apoye plano en el suelo, la posición en la que estaría al completar el esquimotaje. Cuando realmente lo realices, las muñecas cambiarán de posición como en este ejercicio. Observa la diferencia en la posición de las muñecas y cómo giran entre el esquimotaje normal y por el lado débil.

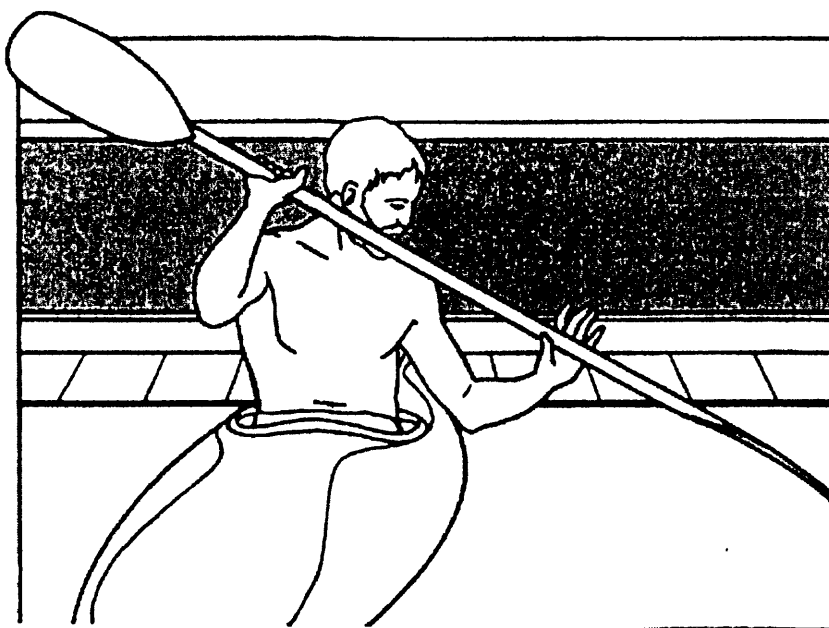


*Figura 7.1 a,b Desde el suelo, mueve tus muñecas describiendo todo el abanico de posiciones; un esquimotaje por la izquierda desde el inicio hasta la finalización.*

Notarás que las muñecas se encuentran al principio muy flexionadas hacia dentro en un esquimotaje por la derecha (inclinación del cuerpo hacia la izquierda de la cubierta) y en posición neutral (rectas) cuando se finaliza el movimiento. Al comienzo de un esquimotaje por la izquierda (inclinación del cuerpo hacia la derecha de la cubierta), las muñecas se mantienen rectas, y cuando se completa el movimiento se encuentran totalmente giradas hacia fuera, como se muestra en la figura 7.1. También notarás que te inclinas más hacia atrás al completar el volteo, con los antebrazos mucho más elevados que en el caso del esquimotaje por la derecha. La extensión de las muñecas, la elevación de los antebrazos y el aumento de la inclinación hacia atrás explican la diferente sensación percibida en el esquimotaje por la izquierda.

Puedes disminuir la inclinación hacia atrás necesaria para un esquimotaje por la izquierda aflojando el agarre de la mano izquierda en la pala, dejando que el mango gire ligeramente, como se ve en la figura 7.2. No aflojes el agarre de la mano derecha, para mantener así el control de la pala. Realizando el ejercicio de posición de las muñecas por el lado izquierdo, experimenta con el grado de holgura del agarre y observa el resultado en la posición final del cuerpo. Es una alternativa útil, pero no es imprescindible para el esquimotaje.

Existen otras alternativas para esquimotear por la izquierda, pero no recomiendo ninguna de ellas. Por ejemplo, podrías recolocar la pala en la posición de tracción con la izquierda (como harías para realizar una palada de propulsión con la izquierda). El cambio de agarre te permite hacer el esquimotaje por la izquierda igual que lo haces por la derecha, con muñecas flexionadas al comienzo que pasan a una posición neutral durante el golpe de cadera, pero volcar con un kayak suele ser inesperado, y no tienes oportunidad de saber por qué lado tienes que esquimotear. Aprender diferentes agarres para cada esquimotaje añade una complejidad innecesaria.



*Figura 7.2. Aflojar la mano externa y dejar girar la pala en un esquimotaje por la izquierda te permitirá realizarlo con mucha menos inclinación hacia atrás.*

Un esquimotaje por la izquierda empleando un agarre de propulsión por la derecha es simple y rápido, y no requiere modificaciones de agarre en el último instante. Conforme aumenta la dificultad y peligro de los ríos en los que remas, se convierte en esencial dominar el esquimotaje por el lado débil. Practica con frecuencia éste en piscina, y cuando tengas ocasión, en el río. Con experiencia y muchos esquimotajes, un buen día esquimotearás después de jugar en una ola o un rebufo y ¡no sabrás por que lado habrás salido! En ese momento habrá desaparecido tu lado débil. El esquimotaje se habrá vuelto algo instintivo, algo que, simplemente, haces.





## CAPÍTULO 8: CUANDO LA PALA SE HUNDE: CAUSAS Y CORRECCIÓN.

La mayoría de los palistas que aprenden a esquimotear bajo la atenta tutela de otro se sorprenden de lo sencillo que resulta cuando por primera vez lo consiguen sin ayuda. Hay que felicitarlos por este primer éxito. Se entra, no obstante, en un período en el cual la habilidad para esquimotear vendrá y se irá. Algunos días los esquimotajes te saldrán sin esfuerzo, mientras que otros tendrás la sensación de tener que estar trabajando duro para conseguir dar la vuelta.

Incluso después de aprender completamente un tipo de esquimotaje, puedes esperar una corta etapa durante la cual la cadencia o coordinación de sus movimientos desaparecen mientras aprendes un esquimotaje diferente, o uno por el lado contrario. Tienes que intentar afinar constantemente tus esquimotajes "fáciles" y detectar los problemas en aquellos que no salen tan bien. En éste capítulo se dan algunas sugerencias para detectar técnicas de esquimotaje que todavía no has intuido, y ayudarte a aprehenderlas. Es especialmente útil para la gente cuyos esquimotajes parecen funcionar suficientemente bien en piscina, pero les fallan inexplicablemente en el río.

*Un buen esquimotaje puede distinguirse de un mal esquimotaje por la posición de la pala inmediatamente tras el golpe de cadera y la recuperación.*

Un buen esquimotaje puede distinguirse de un mal esquimotaje por la posición de la pala inmediatamente tras el golpe de cadera y de la recuperación de la posición del cuerpo. Durante un esquimotaje bien ejecutado la hoja externa de la pala permanecerá cerca de la superficie, dejando más de 90º de movimiento vertical de pala para permitir un apoyo cuando se complete el esquimotaje. Considero esto un margen de seguridad del 100%; si fuera preciso realizar un apoyo, se puede hacer. Si el esquimotaje no se ha finalizado con éxito al acabar el golpe de cadera, se suele intentar completarlo apoyando hacia abajo con la pala, lo que hace que esta se hunda. El mango de la pala se acerca hacia la vertical, y la mano de anclaje sube con el mango hacia una posición sobre la cabeza o en el mismo lado de la piragua que la mano externa (echa otra vez un vistazo a la figura 3.3.c, que muestra esta situación). La pala, muy sumergida, no ofrece ningún margen de seguridad. Incluso atravesar una pequeña contra con la pala en esta posición puede volcar el kayak puesto que el equilibrio es muy escaso, y no hay posibilidad de apoyo.

Una pala vertical, sin embargo es sólo un síntoma de un esquimotaje defectuoso, no indica que parte de él falla. Corregir un esquimotaje defectuoso depende de identificar la causa del problema. Mi enfoque para analizar los defectos del esquimotaje es considerar funcionalmente independientes el giro de cadera y el barrido de la pala. Con una correcta postura de inicio y un correcto barrido, la pala permanece en la proximidad de la superficie del agua con independencia del tipo de esquimotaje efectuado. Si la pala no está cerca de la superficie al final del barrido, entonces es que la postura de inicio y el barrido no están funcionando bien. Si el barrido es capaz de mantener la pala cerca de la superficie y el esquimotaje falla, entonces o bien el giro de cadera o bien la recuperación del cuerpo al final del esquimotaje son incorrectos.

A veces es difícil decidir si la hoja de la pala se acerca a la superficie del agua durante el barrido, puesto que casi siempre permanece bajo el agua y en movimiento. La "prueba del palo" descrita más abajo te indicará si tu hoja se mantiene o no cerca de la superficie. La Sección 1 de este Capítulo debería ayudarte a identificar al menos parte de éste problema. Si tu barrido pasa la prueba, tus problemas estarán muy probablemente relacionados con el golpe de cadera o la recuperación, a los que se dedica la Sección 2. Hay alguna redundancia entre ambas secciones ya que el barrido y el golpe de cadera se solapan en la mayoría de los esquimotajes.

Estos frecuentes errores y mis soluciones para ellos no pretenden ser un listado exhaustivo. Hay muchas, muchas formas de esquimotear mal, y cada maestrillo tiene su librillo. Con este capítulo, espero que empieces a pensar de una forma lógica acerca de lo que haces durante el esquimotaje. Con suerte, detectarás qué es exactamente aquello que limita tu esquimotaje, y podrás cambiar tu técnica para evitarlo. Comprobarás que este capítulo es un completo resumen de todos los conceptos importantes expuestos en la primera mitad del libro.

**Prueba del palo:** Para determinar la eficacia de tu barrido, haz que dos compañeros sostengan un palo largo (del tipo de los que se emplean para limpiar las piscinas) unos 30 cm bajo la superficie del agua y paralelo a tu kayak. Tu objetivo será esquimotear sin que la pala pase por debajo o toque el palo.

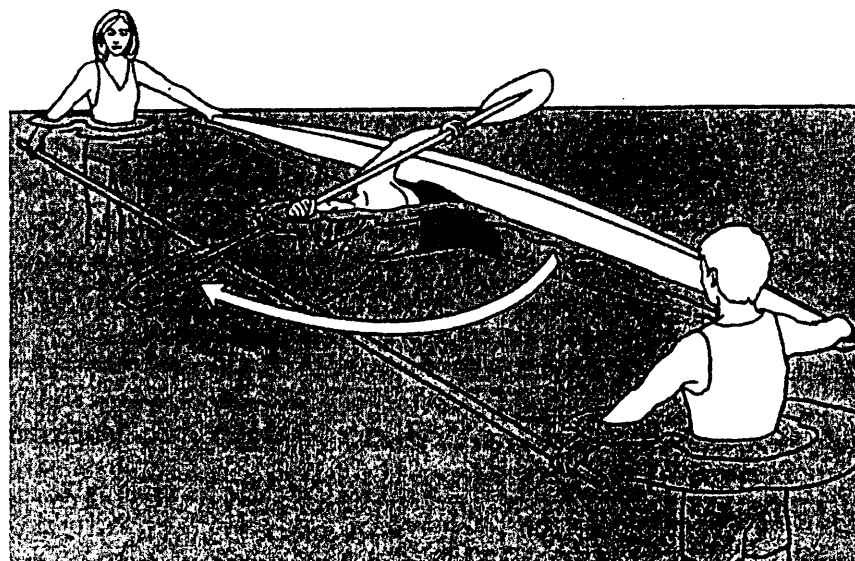


Fig. 8.1. Emplea la prueba del palo para detectar problemas problemas en tu esquimotaje.



Haz que cada compañero sostenga una de las puntas del kayak en una mano y el palo en la otra, de forma que el palo esté a una distancia fija de la piragua. Esta distancia es de la mitad a dos tercios de la longitud de la pala, ni tan cerca que permita que la pala pase primero por encima y luego se hunda, ni tan lejos que tu pala no la alcance en un barrido normal. Esta posición se muestra en la figura 8.1.

Vuelca y esquimotea. Puede ser de ayuda llevar gafas de buceo para que puedas ver la pala. Si consigues barrer por encima del palo con gafas, también lo puedes hacer sin ella, o con los ojos cerrados. Intenta mantener tu pala varios centímetros por encima de la superficie del agua durante el barrido. Cualquier intento en el que la pala pase por debajo del palo debe considerarse un fallo.

Hay muchas razones técnicas por las que puedes tener problemas a la hora de conseguir un barrido en superficie. Una razón menos aparente es que a la mayor parte de la gente le lleva tiempo y experiencia saber donde está "arriba" cuando han volcado. Todos los esquimotajes se vuelven más sencillos cuando eres capaz de doblarte hacia la superficie e intentar alcanzarla con los brazos durante la fase de barrido, de la misma forma que te estiras para intentar alcanzar un plato en la alacena de la cocina. (sigue un juego de palabras en inglés que no tiene sentido en castellano)

## Sección 1. Motivos por los que se hunde la pala al inicio o durante el barrido

### a. Problema: No se consigue la posición de inicio antes de comenzar el barrido de la pala.

Muchos novatos y palistas intermedios piensan que adquieren correctamente la posición de inicio de esquimotaje antes de empezarlo, pero no es así. En su ansiedad por salir a la superficie, empiezan la fase de barrido antes de que la pala esté paralela tanto a la superficie del agua como al barco. Con una o ambas manos separadas de la borda, pierden la noción de situación de la pala, y generalmente acaban moviéndola hacia el fondo, en lugar de hacerlo por la superficie. La solución a este problema consiste en colocar correctamente las muñecas en la posición de inicio, contra la borda de la piragua, antes de que se complete el vuelco del kayak. Así se puede empezar el esquimotaje en el momento en el que la piragua ha volcado del todo.

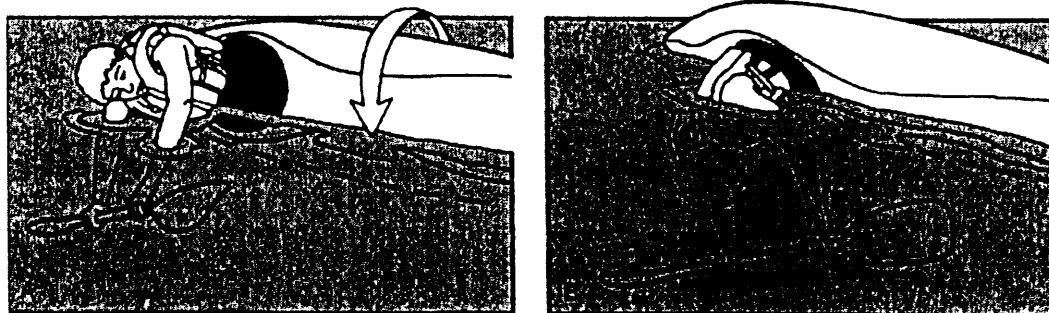


Figura 8.2 a,b Quedarse erguido durante el vuelco puede impedir que la piragua vuelque completamente.

Otro problema relacionado con éste tiene lugar cuando el kayak no vuelca por completo. Un error de los principiantes (del que los palistas más avanzados se inmunizan) es volcar manteniéndose erguidos en el asiento (como en la Fig 8.2a), en lugar de echado hacia delante. El chaleco actúa entonces exactamente como si se hiciera un apoyo alto, retardando o parando el vuelco de la piragua. La mayor parte del impulso que nos ayudaría a colocarnos invertidos bajo la piragua se pierde, dejando la pala muy sumergida, y la piragua apoyado en un costado (Fig 8.2b). La forma de evitar este problema es inclinarse rápidamente hacia delante en el momento en que se empieza a volcar, antes de sumergirse, para alcanzar la posición de inicio del esquimotaje.

Si te quedas "enganchado" bajo la piragua (y esto no es raro en personas de poco peso con un chaleco muy boyante) hay que proseguir inclinándose completamente hacia delante, intentando tocar con la nariz el cubre, y llevar los antebrazos hacia el borde de la piragua. Generalmente este movimiento colocará el chaleco en el lado de la piragua desde el que intentas esquimotear, permitiendo a la pala flotar hasta la superficie. Si no sucede así, un rápido apoyo de tracción sumergida o un balanceo de las caderas tendrá éxito. Como último remedio, puede ser preciso pasar la pala entre el pecho y la cubierta del kayak para esquimotear por el lado contrario.

b) Problema: El barrido se detiene antes de llegar a los 90° o sigue mucho más allá de los 90° antes de que comience el golpe de cadera (esquimotaje alemán mixto)

Aprende a percibir si estás en posición perpendicular al barco, conforme tu ayudante te guía, con los ojos cerrados, hasta la posición correcta para realizar el golpe de cadera. Tu orientación espacial se verá facilitada si comienzas desde la misma posición de inicio cada vez. Si tu barrido se detiene antes o después de llegar a la perpendicular, la hoja ofrecerá un apoyo más débil y se hundirá, y tu habilidad para realizar el golpe de cadera puede resultar afectada.

c) Problema: Mantienes la hoja de la pala con un ángulo de ataque negativo durante la posición de inicio y el barrido (haciendo que se hunda)

Una hoja que comienza el barrido con un ángulo de ataque positivo permanecerá casi siempre en superficie durante el mismo, mientras que un ángulo de ataque negativo la hará hundirse abruptamente. Los principiantes caen frecuentemente en éste problema por no sujetar con firmeza la pala con su mano de anclaje cuando se inclinan hacia delante hasta la posición de inicio, o bien por no girar las muñecas todo lo necesario para angular la pala correctamente. La mano de anclaje debe sujetar con firmeza la pala. Girar o extender las muñecas todo lo necesario mientras se sujeta con fuerza la pala puede costar al principio, pero es la única forma de conseguir un buen control del ángulo de la pala.

d) Problema: El esquimotaje comienza desde una buena posición, pero la pala es empujada subconscientemente hacia abajo en lugar de barrer hacia el lado.

Este es un error muy frecuente. Muchos palistas olvidan el barrido, y en cambio tiran de la pala hacia el fondo como si trataran de esquimotear empleando una palada de propulsión hacia delante. También tiran de la pala hacia el fondo instintivamente si notan que la pala comienza a hundirse rápidamente debido a que no se obtiene un buen apoyo. En el esquimotaje alemán esto sucede cuando el ángulo de ataque de la hoja es muy grande

(de forma que la hoja se "atasca" y se hunde) o cuando el golpe de cadera se inicia antes de que el barrido empiece a ser eficaz.

En cualquier caso, la hoja delantera de la pala se hunde cerca de la proa, y es empujada, todavía en profundidad, hacia la popa. Desdichadamente, la piragua, aún volcado, se moverá hacia delante, arrastrando detrás al palista, que lucha por conseguir algo de apoyo de la pala, ahora en vertical.

La solución a este problema está en mantener la pala con un pequeño a moderado ángulo de ataque ascendente con relación a la superficie del agua, moverla inicialmente con suavidad alejándola de la piragua, por la superficie del agua con un movimiento hacia atrás de la mano, y empezar a enderezar el kayak sólo después de que la pala empiece a ofrecer apoyo. Este uso correcto de la pala te ayudará a girar el kayak bajo tu cuerpo, en lugar de empujarlo lejos de ti.

#### **e) Problema: Fuerza sin maña**

Algunos palistas empujan deliberadamente la mano de anclaje hacia arriba (superficie) para conseguir impulsar la pala con fuerza hacia abajo, y así obtener el apoyo necesario. Este esquimotaje parece muy "potente", porque se desperdicia tanta energía de forma innecesaria... Puede parecer eficaz en la piscina, pero es muy poco fiable en aguas bravas, donde el margen de error es muy pequeño. La mano de anclaje y el brazo se elevan invariablemente a mitad de esquimotaje hasta la cabeza o más arriba, colocando la pala en la nefasta posición vertical. Conforme la pala se hunde, se va volviendo menos eficaz en voltear la piragua, y, como era de esperar, el margen de seguridad decrece hasta hacerse nulo. Lo mejor es abandonar esta técnica, y aprender otra mejor, más fiable.

Si la "fuerza sin maña" representa una actitud filosófica ante el esquimotaje, el mensaje que he intentado transmitir a lo largo del libro es el diametralmente opuesto. Mi mensaje consiste en decrecer la presión ejercida sobre la pala a base de concentrarse en conducir el giro mediante las rodillas, la rotación de las caderas y una potente inversión del sentido de inclinación del cuerpo. El "forzudo" representa el punto de vista contrario al maximizar la presión sobre la pala, incrementando por tanto su dependencia de ésta.

#### **f) Problema: Levantar la cabeza fuera del agua antes de tiempo**

Este es el mayor enemigo del esquimotaje, y puede ocurrir tanto durante la fase de barrido como después de ella. El problema está muy extendido, y se debe a que la cabeza debe salir del agua después de que el kayak esté enderezado, una espera que entra en conflicto con el fuerte instinto de respirar AHORA. Ceder al instinto puede suponer una bocanada de aire ahora, pero no te ayudara a enderezar la piragua para que puedas seguir respirando después.

Levantar la cabeza prematuramente incrementa mucho la presión que ha de soportar la pala, que rápidamente se hunde. Para conseguir levantar la cabeza, utilizarás inconscientemente la rodilla superior para que sirva de apoyo, lo que detiene el cambio en la inclinación del cuerpo necesaria para completar el golpe de cadera, y neutraliza el impulso de giro de la piragua.

Tu tronco, brazos y chaleco aumentan la superficie de apoyo que ofrece la pala. Sería ridículo levantar la pala fuera del agua antes de acabar el esquimotaje: es igualmente pernicioso levantar la cabeza o el tronco demasiado pronto. Deja que tu tronco y tu cabeza permanezcan en el agua durante el barrido, y mantén tu cabeza baja durante el golpe de cadera, mirando para conseguirlo hacia abajo, al agua, o bien a la hoja de la pala.

## **Sección 2.**

### **Motivos por los que se hunde la pala después del barrido**

#### **a) Problema: Levantar la cabeza fuera del agua antes de tiempo**

Éste es el problema más frecuente de los que suceden después del barrido, y se analiza en la Sección 1.f. Una elevación prematura de la cabeza es más evidente cuando se hace en vez de realizar el golpe de cadera, pero, sea sutil u obvio, constituye un factor muy negativo cuando ocurre en un esquimotaje.

#### **b) Problema: Un golpe de cadera tardío (Esquimotaje alemán mixto)**

Los principiantes tienen frecuentemente tendencia a realizar una pausa entre el barrido y el golpe de cadera, que permite que la pala se hunda innecesariamente. Esto ocurre sin duda porque cada parte del esquimotaje se enseña independientemente: primero el barrido, después el golpe de cadera. Es importante darse cuenta que el movimiento de la pala durante el barrido y el golpe de cadera debe ser único y fluido (pasando de ser horizontal a vertical y pasivo); hay que empezar el golpe de cadera en el momento en que la pala se sitúa a 90º del eje de la piragua. No debe haber pausa ni duda.

#### **c) Problema: Un golpe de cadera lento o defectuoso (Esquimotaje alemán mixto)**

Al igual que un golpe de cadera tardío, un golpe de cadera lento da tiempo a la pala a hundirse, y el apoyo se pierde antes que la piragua pueda rotar completamente debajo de ti. Un buen barrido puede hacer poco por compensar un mal golpe de cadera, sin embargo un buen golpe de cadera es capaz de rectificar un mal barrido o un apoyo débil. Sólo se requiere un instante de apoyo en la pala si eres capaz de realizar con suavidad y confianza el golpe de cadera.

No cometas el error de tratar de incrementar la potencia de tu golpe de cadera a base de apoyar con más fuerza en la pala. Más bien, inicia tu golpe de cadera con un enérgico movimiento de tu rodilla hacia la pala. Cuando la rotación de la piragua se inicia mediante presión de la rodilla, toda tu energía se concentra en girar la piragua sobre su eje, y se pierde poca en levantar la cabeza o el tronco. Una vez comenzado el golpe de cadera, mantén la presión con la rodilla hasta que la piragua haya volteado completamente, y hayas recuperado el equilibrio.

**d) Problema: Una rotación de cadera lenta o defectuosa  
(Esquimotaje alemán)**

En el esquimotaje alemán la piragua ha de ser girado 180º mientras tu pala, tu cabeza y tu tronco se mueven por la superficie del agua durante el barrido. Concéntrate en iniciar la rotación con presión de la rodilla en cuanto el barrido empiece a alejar la pala de la piragua. En realidad debe existir una fracción de segundo de retraso en el comienzo del movimiento de la cadera, para permitir que la pala comience su movimiento y dé el apoyo necesario, pero éste es ya un detalle de afinado. El problema más frecuente es no comenzar pronto la rotación de cadera. El kayak debe estar casi volteado cuando la pala llega a los 90º, si no sucede esto, se necesita bien iniciar antes la presión con la rodilla, o hacerla más decidida.

**e) Problema: Acabar el esquimotaje con los codos estirados  
y la pala sobre la cabeza (esquimotaje alemán mixto)**

La mano de anclaje es más eficaz cuando se mantiene cerca del pecho. Esta posición permite a la hoja exterior de la pala moverse en un arco alrededor del eje longitudinal de la piragua, de forma muy parecida a como se mueven las palas de los antiguos vapores del Mississippi alrededor de su eje. Antes de realizar el golpe de cadera, el casco del kayak descansa entre tu brazo y tu pecho. Debes doblar conscientemente tu codo y acercar tu mano de anclaje hacia el pecho a mitad del golpe de cadera, cuando el casco de la piragua ha girado y se ha quitado de tu camino. Este no es un movimiento natural para la mayoría de los principiantes. Si el codo permanece recto durante el esquimotaje, forzará a la mano de anclaje a situarse sobre la cabeza, y la pala se vuelve menos eficaz (de la misma forma que un apoyo sobre la cabeza es menos eficaz que un apoyo alto correctamente realizado).

**f) Problema: Realización de una palada hacia delante  
durante el golpe de cadera (esquimotaje alemán mixto)**

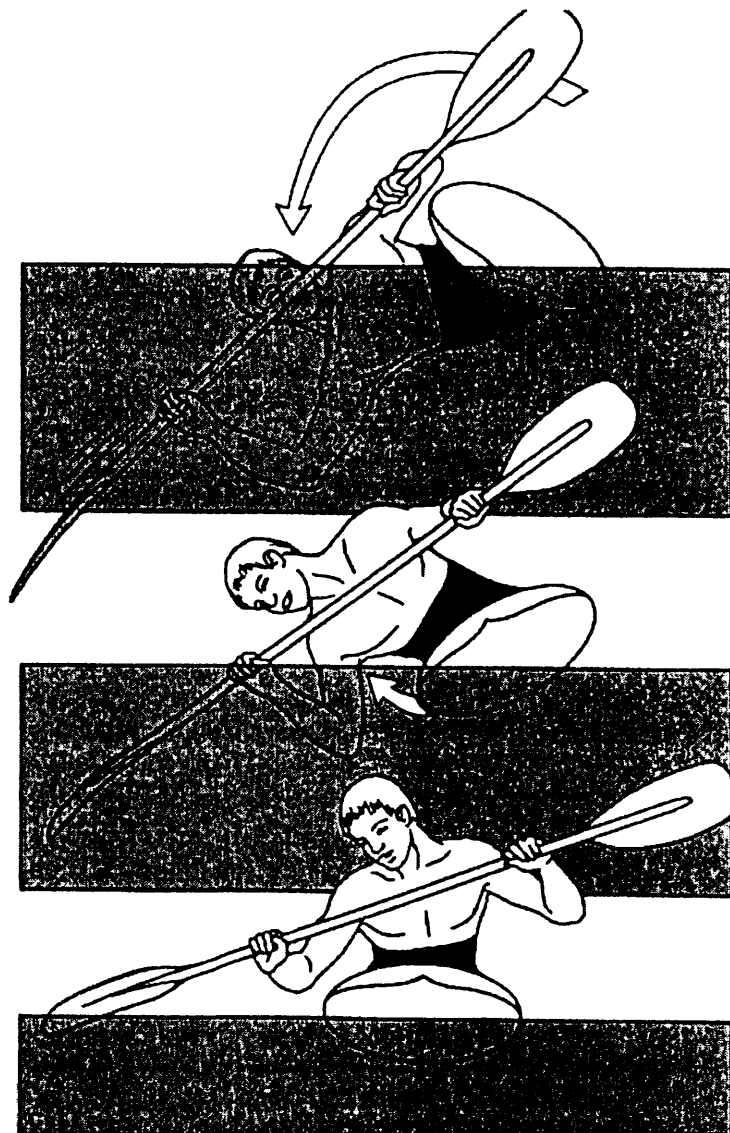
No es infrecuente que los practicantes de este tipo de esquimotaje conviertan el apoyo alto en una palada de propulsión/giro durante el golpe de cadera. Esto disminuye las fuerzas implicadas en la rotación, y hace que la piragua gire y se mueva hacia delante en vez de voltearse. La recuperación puede atascarse, y puedes encontrarte apoyado en una pala que se hunde antes de completar el esquimotaje.

Puedes practicar a mantener tus manos (y por tanto, la pala) perpendicular al eje de rotación del kayak practicando el ejercicio mostrado en la figura 6.6, o apoyando la hoja externa de la pala en el borde de la piscina (si está a nivel del agua) y realizar varios golpes de cadera. Tu barco debería permanecer más o menos paralelo al borde de la piscina, y no moverse hacia delante. Como una última prueba, sitúate a unos dos metros del borde de la piscina y comprueba si eres capaz de esquimotear manteniendo la piragua paralelo al borde de la piscina desde el principio del movimiento hasta el final (un esquimotaje alemán generará siempre algo de movimiento de giro hacia delante, aunque esté correctamente realizado).

Me he centrado en el esquimotaje con pala porque un esquimotaje fiable, uno en el que tengas confianza, es clave para aprender técnicas más avanzadas. Es también la clave para disfrutar de una experiencia placentera, no intimidante, del río. Practica todos los esquimotajes que conozcas en la piscina y en tramos lentos del río, hasta que esquimotear te parezca tan natural como caminar o respirar. Cuando pierdas todo tipo de aprensión a esquimotear en aguas seguras, podrás centrar todas tus energías en el aprendizaje de nuevas técnicas, y en perfeccionar tus habilidades de control de la piragua.

Vertical line on the left side of the page.

## CAPÍTULO 9: TÉCNICAS AVANZADAS DE APOYO



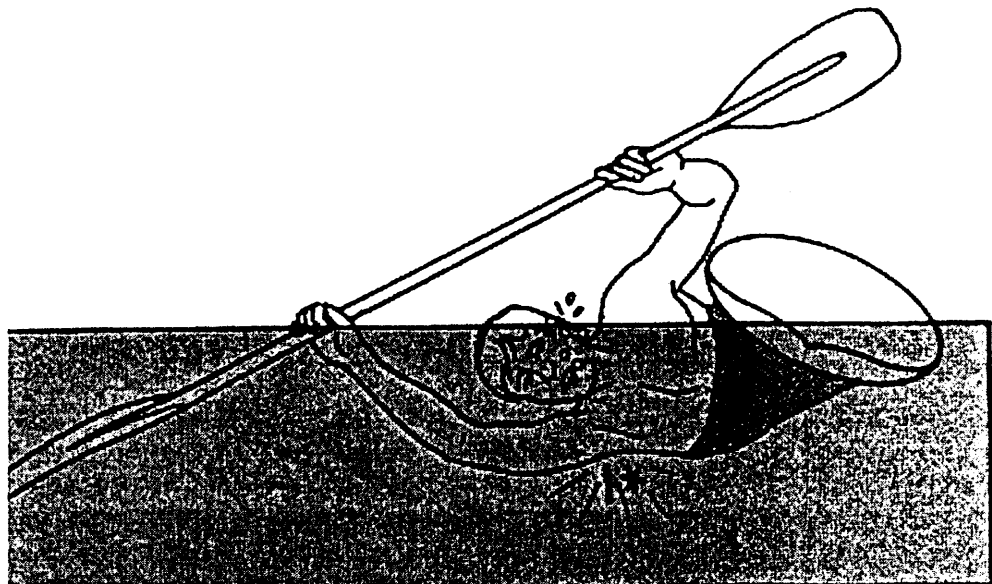
*Figura 9.1 a,c. Un apoyo alto extremo.*

No es necesario dominar cada una de las técnicas que explico a continuación para poder jugar en aguas bravas. Sin embargo, cuanto más control tengas de la piragua en piscina, más confianza desarrollarás, y más rápidamente progresarás en aguas bravas. El juego se llama control de la piragua; ¡atrévete!

## Apoyos altos extremos

El apoyo alto puede ser realizado con aumentos progresivos en la inclinación del kayak hasta que éste está literalmente volcado. No es posible mantener la cabeza sobre el agua en una inclinación extrema de la piragua, por lo que, cuando la piragua ya no ofrece soporte, lo mejor es quizás dejar que el agua amortigüe tu caída antes de realizar el golpe de cadera para enderezar la piragua. Mantén la pala tan cerca de la superficie del agua como puedas, y en el momento que notes el apoyo momentáneo que ofrece el agua, endereza la piragua con la cadera, como se ve en las figuras 9.1.a a 9.1.c.

Experimenta los apoyos altos extremos en ambos lados, pero ten una serie de precauciones presentes:



*Figura 9.2. Caer así, sobre el brazo extendido, puede dañar éste o el hombro.*

Si la piragua volcara del todo, evita caer con el brazo extendido. Mantén tu codo y hombro externos ligeramente flexionados para amortiguar la caída en el agua. Si tu brazo está levantado cuando la pala choca con el agua, puedes sufrir una distensión en los músculos bajo el brazo, o dañarte el hombro (Fig. 9.2).

Asegúrate de bajar tu mano interna durante el golpe de cadera, esto mejora la eficacia de la pala y protege tu hombro. Otra ventaja radica en que la hoja externa tenderá a planear hacia arriba al acercarse al barco. Esto está solo ligeramente exagerado en las figuras 9.1 a-c, dónde la hoja externa asciende durante el apoyo aún cuando está siendo utilizada para desarrollar el golpe de cadera.

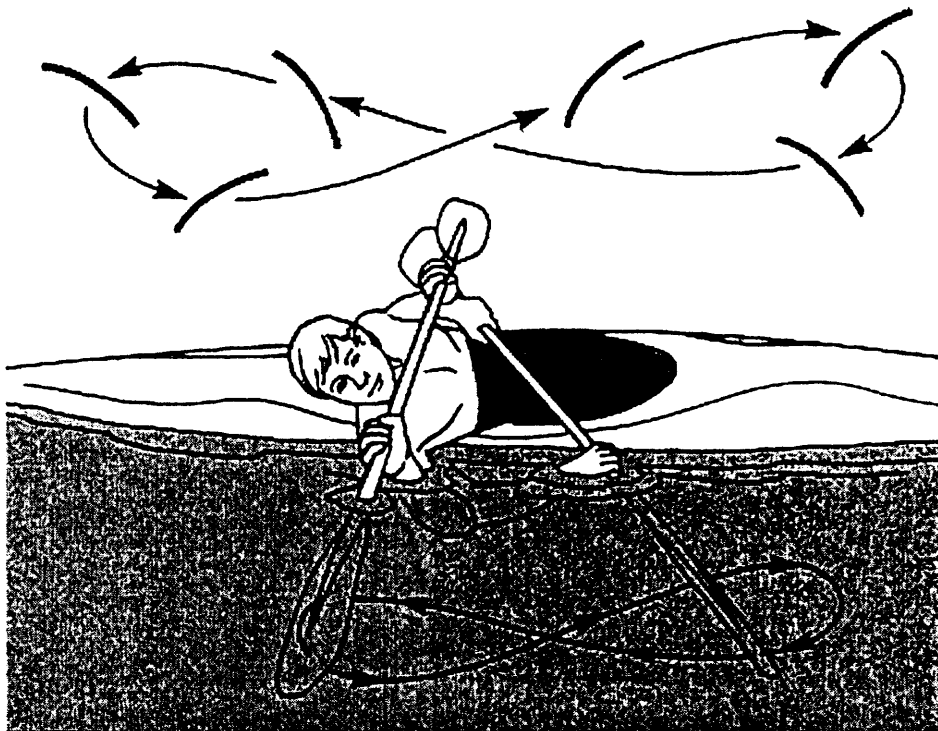
En aguas bravas, la discreción es mejor que el valor, lo que quiere decir que en general es preferible encogerse hasta la posición de inicio, volcar y esquimotear, más que intentar arreglar un "casi vuelco" con un apoyo alto extremo. No dan premios por no volcar. Un



apoyo alto extremo no es más rápido que un esquimotaje, y el riesgo de lesionarte el hombro es mucho mayor. No hagas eso. Si estás a punto de volcar, simplemente recoge tu cuerpo y esquimotea.

## Apoyos en ocho

Los apoyos continuos son a veces precisos para mantener el kayak sin volcar cuando se surfea. Hacer ochos es una de las técnicas de apoyo continuo. Mantén la pala como para hacer un apoyo alto, y mueve tu hoja adelante y atrás en forma de ocho, empleando únicamente la cara de propulsión de la hoja para obtener sustentación, como se muestra en la figura 9.3. Cada vez que la cara propulsora de la hoja se desliza de lado a lado, fuérzala a planear hacia la superficie de forma que la sustentación que ofrece se mantenga por sí misma.



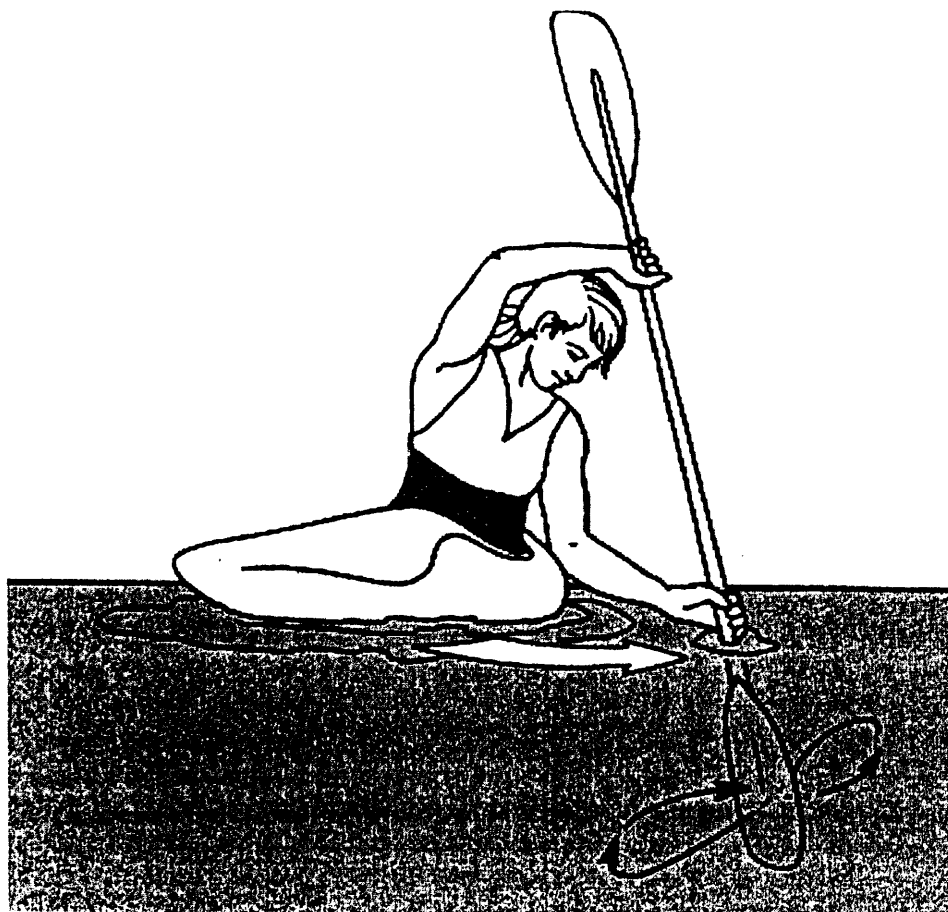
*Figura 9.3. La palada hacia atrás en un apoyo en ocho requiere inclinarse también hacia atrás, ya que sólo se emplea la cara de propulsión de la hoja.*

Hacer ochos requiere mucho movimiento tanto de muñecas como de antebrazo si la pala está firmemente agarrada por ambas manos. Ambas muñecas se flexionan totalmente y luego se extienden con cada desplazamiento adelante y atrás. Causa menos fatiga controlar estos continuos cambios en el ángulo de la hoja manteniendo un firme agarre con la mano de anclaje, y dejando girar ligeramente el mango aflojando un poco la mano externa. Mientras la mano de anclaje se mantiene próxima al cuerpo y regula el ángulo de la hoja, la mano externa aporta la fuerza a la pala, aunque la mayoría de los palistas no son conscientes de cuál de las muñecas usan para cada cosa. Hacer ochos es una excelente práctica para mejorar el control de la hoja en aguas paradas.

Como sólo empleas la cara de propulsión cuando haces ochos, cada movimiento hacia atrás requiere que extiendas totalmente las muñecas y provoca una momentánea inclinación del cuerpo hacia atrás y lateralmente hacia el agua para dar a la hoja un ángulo ascendente. La postura resultante del torso es una inclinación hacia el agua, lejos de la piragua, obligándote a confiar en el apoyo de los ochos para sustentarte. Practica incrementos en tu inclinación hasta que llegues a mojar la cara por ambos lados de la piragua. Mantén la hoja que hace los ochos lo más cerca posible de la superficie. Un apoyo alto con golpe de cadera enderezará con facilidad la piragua.

## Tracciones en ocho

Realiza una tracción en ocho de igual manera que un apoyo en ocho, pero mantén la pala vertical en lugar de horizontal. Esto desplaza la piragua lateralmente (figura 9.4). Esta tracción continua no se emplea para aguantar tu peso, así que manténlo bien centrado en la piragua y no te inclines hacia la pala. Puedes intentar hacer una tracción en ocho en la proa de la piragua para moverlo en lentos círculos hacia delante.



*Figura 9.4 La tracción en ocho desplaza lateralmente el kayak hacia la pala.*

## Ochos de apoyo y tracción combinados.

Confíate al apoyo de ochos para sustentarte mientras mueves la piragua lateralmente, añadiendo una componente de tracción a los ochos. Si la pala se coloca demasiado vertical, o tus ochos no son lo suficientemente rápidos, volcarás y acabarás colgado abajo del kayak. No dejes que eso te detenga; inclínandote hacia la superficie podrás continuar moviendo la piragua de lado con ochos aunque estés boca abajo.

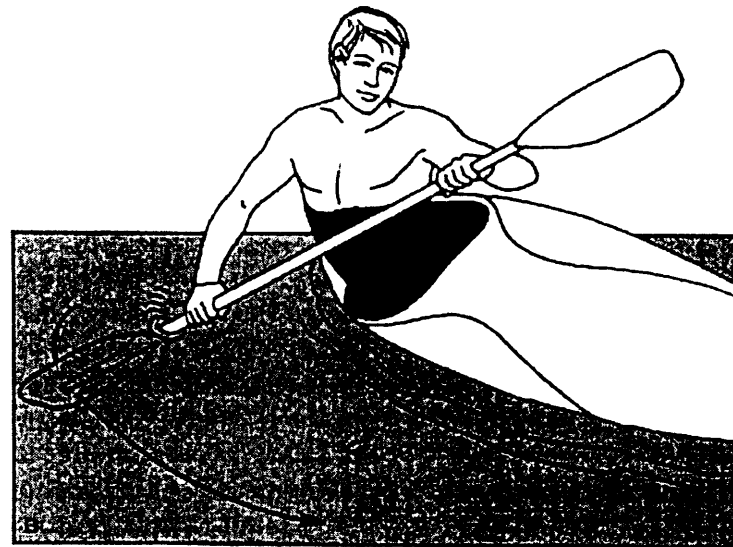
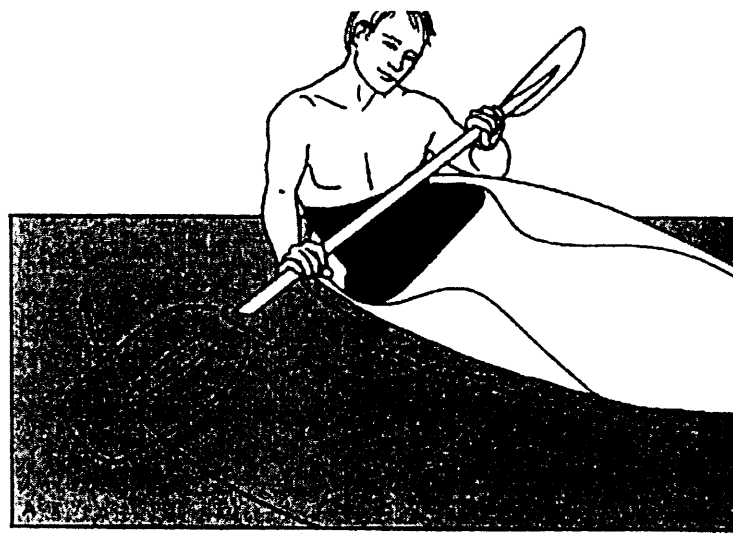
Trabaja hasta conseguir moverte lateralmente unos 5 metros, luego levántate con un golpe de cadera, y desanda el camino con ochos hacia el otro lado. ¡Acuérdate de subir hasta la superficie la hoja (a base de ochos) antes de hacer el golpe de cadera!

## Apoyo continuo con barridos

Alternar barridos hacia adelante y hacia atrás es una excelente forma de conseguir un apoyo continuo. Comienza sin inclinar la piragua para aprender a enlazar con suavidad los barridos hacia delante y atrás. Utiliza sólo la cara trasera de la hoja en el barrido hacia atrás. Mantén el movimiento continuo, y la hoja plana empleando la mano interna para controlar la rápida caída de la hoja cuando alcanza el final de cada barrido, mientras que la mano externa deja algo suelto el mango para permitir su rápida rotación. Controlar la pala con la mano externa requiere un mayor movimiento de los brazos y causa más fatiga.

A continuación, inclina el kayak sobre su borda y manténlo en esa posición empleando la rodilla e inclínandote hacia dentro de la piragua lo más que puedas. Trata de mantener la mayor parte de tu peso dentro de la piragua y de utilizar los barridos principalmente para mantener el equilibrio, como se muestra en la figura 9.5. Inclínate hacia fuera de la piragua incrementará mucho la carga sobre la pala, y tendrás que trabajar mucho más duro para no volcar. Cuanto más te inclines hacia dentro, más podrás inclinar el kayak. Aumenta la inclinación hasta que a duras penas puedas mantenerte sin volcar empleando barridos consecutivos, y trabaja luego para mantener esta posición durante un minuto o más. Este es un excelente ejercicio, que resulta muy similar a surfear en aguas bravas de alta dificultad.

Cris Spelius, un instructor de aguas bravas del Centro Nantahala en Carolina del Norte, me enseñó esta técnica, a la que llama "untar pan y mantequilla" con la pala. Además de ser una palada de barrido hacia atrás y adelante muy efectiva, desarrolla potencia en la pelvis y el tronco para permitirte mantener la piragua inclinado sobre su borda, una habilidad esencial para jugar en aguas bravas. Es más compleja que hacer ochos, pero en general más útil en movimientos de rodeo. Compararemos más a fondo ambas técnicas en el Capítulo 15, que se refiere a los movimientos de rodeo en rebufos. Practica con frecuencia el "untar pan y mantequilla", y no te olvides de dedicarle la misma atención a tu lado débil.



EN EL BARRIDO INVERSO SE USA LA CARA TRASERA DE LA HOJA

EN EL BARRIDO ADELANTE SE USA LA CARA DE TRACCIÓN

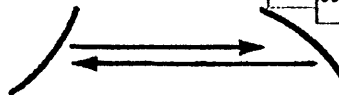


Figura 9.5. Los barridos enlazados son más potentes que los ochos y te permiten permanecer erguido. Esto se debe a que es la cara trasera de la hoja la empleada en el barrido hacia atrás.

## Otras prácticas en la piscina y aguas lentas

Las prácticas en aguas lentas te permiten obtener una completa familiaridad con tu barco, y aumentan tu capacidad para permanecer orientado cuando has volcado. Esto no pasa de la noche a la mañana, y probablemente no pase en tus dos o tres primeros años de

remar, pero es un objetivo alcanzable. No dudes en combinar las habilidades que hayas aprendido hasta aquí. Aquí tienes una serie de maniobras que puedes intentar dominar:

Esquimotea alternativamente a ambos lados, empleando todos los tipos de esquimotaje que conozcas.

Vuelca manteniendo la pala en la mano derecha, pasa la pala por encima de la piragua a la izquierda, colócate por tu lado izquierdo, recoloca la pala y esquimotea. Repítelo, pasando la pala al otro lado.

Vuelca hasta la posición de inicio, entonces desliza la pala entre tu pecho y la cubierta de la piragua al otro lado, colócate allí y esquimotea. Repítelo hasta que puedas pasar con fluidez la pala y esquimotear por ambos lados.

Vuelca, colócate y esquimotea hasta llevar la piragua a una posición inclinada de 30° a 45° sobre el agua, sin llegar a enderezarlo del todo. Aguanta esta inclinación durante 10 segundos utilizando apoyos de barrido o apoyos en ocho. Encógete hasta la posición de inicio, dejándote volcar de nuevo. Vuelve a repetir el esquimotaje quedándote a 30°-45° por el lado contrario. Aguanta esta inclinación durante 10 segundos utilizando apoyos de barrido o apoyos en ocho. Finaliza luego el esquimotaje. Los apoyos en ochos mantendrán tu cuerpo en o cerca del agua, mientras que los apoyos a base de barridos sucesivos mantendrán el cuerpo bien fuera del agua. Practica ambos.

Este ejercicio te enseña control de la piragua y de la hoja de la pala, y también de pistas sobre lo que puedes hacer para rematar un esquimotaje incompleto en aguas bravas. Comenzar un potente barrido hacia atrás cuando parezca que tu esquimotaje está a punto de fracasar, seguido de varias decididas paladas de "untar pan y mantequilla" te permitirá con frecuencia recuperar el control de la piragua y finalizar el esquimotaje.

Con tracciones/apoyos en ocho desplázate unos 3 metros hacia un lado y entonces, dejando que tu pala y tu cuerpo se hundan, cambia al lado contrario y tracciona/haz ochos 3 metros en sentido contrario. Levántate con un apoyo alto, y repite el ejercicio invirtiendo los sentidos.

Estas acrobacias en aguas paradas te desorientarán al principio. Cuando tu cabeza está bajo el agua y tratas de hacer tracciones en ocho hacia un lado, a veces es difícil saber dónde está "arriba". Es fácil echarse hacia atrás y bajo la piragua en lugar de inclinarse con decisión hacia fuera de la piragua y hacia la superficie. Uno de los principales objetivos de estos juegos consiste en desarrollar orientación respecto de la superficie y todas las partes de la piragua cuando se está volcado. Esta habilidad para orientarse resulta muy provechosa en aguas bravas y hace mucho más fácil aprender a esquimotear con las manos.



# CAPÍTULO 10. ESQUIMOTEANDO Y REMANDO CON LAS MANOS

## El esquimotaje a dos manos

### 1.- Comienza cada esquimotaje desde la misma posición de inicio.

La posición de inicio para los esquimotajes con las manos es con el cuerpo inclinado hacia delante, con la nariz tocando el cubrebañeras y las manos contra las bordas, como se ve en la figura 10.1.a. Como en el caso del esquimotaje con pala, esta posición protege tu cara y te ayuda a orientarte hacia la superficie. En muy poco tiempo te puedes desorientar bajo el agua. Los que comienzan a aprender a esquimotear con las manos suelen ignorar la posición de inicio e intentar, sin saberlo, iniciar el golpe de cadera desde una posición muy echada atrás sobre la cubierta, o con su cabeza aún muy hundida. Comenzar desde parado, desde la posición de inicio te ayuda a percibir dónde está tu cuerpo conforme te inclinas hacia un lado y hacia la superficie al principio del esquimotaje.

### 2.- Lleva tu cabeza y manos tan cerca de la superficie como te sea posible.

Es importante comenzar el golpe de cadera con tu cabeza y manos próximos a la superficie, de forma que al final del mismo el kayak esté completamente enderezado. Comienza este movimiento hacia la superficie inclinándote de lado hacia tu mano izquierda y empujando hacia arriba tu cabeza apoyándote en la presión de la rodilla izquierda contra el kayak. Conforme te inclinas hacia la superficie, arquea tu espalda y gira tu cabeza y hombros hacia el fondo. Ambas palmas de las manos deben estar abiertas, con la mano y antebrazo izquierdos aproximadamente paralelos a los derechos, como en la figura 10.1.b. Mantener las manos y brazos sin cruzar conforme te giras hacia el fondo evita confundir la posición.

### 3. Obtén un buen "apoyo de manos" extendiendo tu tronco, brazos, y manos bien fuera de la piragua, y perpendiculares a él.

Intenta sacar del agua ambas manos a la vez que extiendes tu cuerpo lo más lejos posible de la piragua, como se ve en la figura 10.1.c. Tus manos, abdomen, pecho y chaleco aumentan la superficie de la plataforma que emplearás para apoyar tu golpe de cadera. Una postura encogida o encorvada es inútil. Tu inclinación máxima hacia la izquierda y la

superficie comprime tu cuerpo como un muelle dispuesto a ejecutar un potente golpe de cadera hacia la derecha.

#### **4 Realiza un potente golpe de cadera cuando alcanzas la máxima separación de manos y brazos respecto al barco.**

El golpe de cadera se realiza en el instante en que giras tus manos hacia el fondo y te estiras alejándote del kayak. Al principio, dependes de éste para ayudarte a levantar tu cuerpo. Conforme tus manos y cuerpo se alejan de la piragua y empiezan a ofrecer apoyo en el agua, transfieres todo el peso que estabas cargando sobre tu rodilla izquierda a la plataforma de apoyo que constituyen tus manos, brazos y tronco. Esto quita el peso de la rodilla, y te permite ejecutar un poderoso golpe de cadera dirigido por tu rodilla derecha (Figura 10.1.d)

Viendo ejecutar un esquimotaje técnicamente correcto no existe forma de averiguar que casi toda la energía que impulsa el volteo de la piragua proviene de mover con decisión la rodilla derecha hacia el brazo derecho. Este movimiento de golpe de cadera se localiza en la zona de la cintura. El apreciable movimiento de los brazos hacia abajo durante el esquimotaje a dos manos es básicamente pasivo, una consecuencia de la realización del golpe de cadera. Mover decididamente los brazos hacia tu rodilla (hundiéndolos en el agua) es un movimiento inútil que se localiza a nivel de los hombros, y que puede interferir con el esquimotaje. La siguiente analogía puede ayudarte a entender porqué. Si estás tumbado en el suelo, puedes elegir entre acercar tus pies hacia el pecho levantándolos (sin doblar las rodillas), o levantar tu tronco y acercarlo hacia los pies. Las dos opciones emplean los mismos músculos, pero los resultados son completamente diferentes. Por ejemplo, sería absurdo que levantas los pies en el aire si lo que quieres es incorporarte para contestar al teléfono. Algo parecido sucede durante el esquimotaje. Tus alternativas son rotar la cubierta del kayak hacia tus manos manteniendo éstas en superficie (lo que endereza la piragua), o llevar las manos hacia la cubierta del kayak volcado (arrastrando tu cuerpo bajo el agua). Debes entrenar tus músculos para que selectivamente tires de tu rodilla hacia la plataforma formada por tu tronco, brazos y manos extendidos durante el golpe de cadera. Cuando el golpe de cadera es olvidado en beneficio de empujar con las manos hacia abajo, éstas se volverán menos útiles, se hundirán más, y será menos probable que completes el esquimotaje.

#### **5.- Emplea la inclinación de la cabeza y del cuerpo para mantener tu tronco y cabeza dentro del agua (aguantados por ella) hasta que el kayak gire bajo tu cuerpo, y te saque fuera del agua**

En este instante la piragua está girando rápidamente, y tu objetivo es minimizar la cantidad de energía que se gasta llevando a tu cuerpo fuera del agua y sobre la piragua. Cualquier técnica que evite el levantamiento de la cabeza durante el golpe de cadera y no interfiera con la rotación de la piragua conseguirá este objetivo. En principio, este esquimotaje se completa con una decidida inclinación hacia delante, manteniendo tu nariz en el agua hasta que tu cabeza acaba llegando a la bañera de la piragua. Esto te permite mantener la totalidad de tu brazo y mano de apoyo en el agua durante el golpe de cadera, dándote el máximo apoyo. Cuando domines el esquimotaje con inclinación hacia delante intenta realizarlo con inclinación lateral exclusivamente. Lo encontrarás casi tan fácil.



**6.- La recuperación tras el golpe de cadera no es un movimiento independiente, es el resultado de inclinarse correctamente ejecutar un buen golpe de cadera.**

Un error frecuente durante la recuperación es dejar tu cabeza y ambos brazos sobre la borda del kayak. Esto aborta prematuramente el esquimotaje, ya que la piragua chocará con tu tronco y tu brazo izquierdo, dejando la mayor parte de tu peso sobre el agua, no sobre la piragua. Permite que tu cuerpo "suba" suavemente sobre el kayak lanzando tu mano derecha al otro lado de la cubierta tan pronto como el golpe de cadera esté finalizando, esto es, cuando tu cabeza empieza a aproximarse a la borda (Figura 10.1.e). Al principio, trata de \*\*\*\* llevando todo tu cuerpo hacia el otro lado de la piragua, cruzando la cubierta. Esto eliminará los bloqueos mecánicos y mentales para conseguir voltear la piragua.



# INDICE

<b>CAPÍTULO 1: EQUIPO Y HABILIDADES PREVIAS</b>	<b>1</b>
Equipo	2
El kayak	2
Cogiendo confianza: El golpe de cadera y el rescate esquimal	3
<b>CAPÍTULO 2: EQUILIBRIO</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO 3: APOYOS BÁSICOS: RECUPERANDO EL EQUILIBRIO</b>	<b>14</b>
El apoyo bajo	14
El apoyo alto	15
El apoyo de barrido	19

**CAPÍTULO 4:  
ELEMENTOS DEL ESQUIMOTAJE. 24**

La postura de inicio 24

El barrido 28

Golpe de cadera (o rotación de la cadera) 29

La recuperación 30

Resumen: Principios básicos de todos los esquimotajes 31

**CAPÍTULO 5:  
EL ESQUIMOTAJE ALEMÁN 32**

Descripción del esquimotaje alemán. 33

Un método para aprender el esquimotaje alemán 36

**CAPÍTULO 7:  
EL ESQUIMOTAJE POR EL LADO  
DÉBIL. 47**

**CAPÍTULO 8:  
CUANDO LA PALA SE HUNDE: CAUSAS  
Y CORRECCIÓN. 51**

Sección 1. Motivos por los que se hunde la pala al inicio o durante el barrido 54

Sección 2. Motivos por los que se hunde la pala después del barrido 58

<b>CAPÍTULO 9:</b>	
<b>TÉCNICAS AVANZADAS DE APOYO</b>	<b>61</b>
Apoyos altos extremos	62
Apoyos en ocho	63
Tracclones en ocho	65
Ochos de apoyo y tracción combinados.	65
Apoyo continuo con barridos	66
Otras prácticas en la piscina y aguas lentas	68