

VESLANJE NA DASC

Hvajsko veslanje ili Hinala (SUP veslanje)



Veslanje na dasci, jednostavan je prevod engleskog izraza **Stand Up Paddle** ili skraćeno **SUP**, postaje jedan od najbrže se razvijajućih sportova danas.



Najvjerojatnije se je razvio na Havajima, po pretpostavkama na plazi Waikiki u ranim pedesetim godinama. Prvi veslači na SUP su bili surferi na talasima, koji su svoje učenike pratili na daskama, a koristili su veslo.





- Ima I drugih tvrdnji razvoja, tako npr., da ovoj sport ima korene u veslanju polinezijskih ribara, koji su stojeći veslali u svojim drvenim kanuima.

Kako god stojeće veslanje se često primjenjivalo u celom svetu, naročito po kanalima I deltama reka.

Tako da početak samog SUP-anja, se uzima 2005 godina, kada je **Brian Keaulana** sa prijateljima predstavio SUP-anje kao vid rekreacije. Od tada ovaj sport je medijski bio jako zastupljen I počeo se naglo širiti, dobijajući svaki dan veliki broj pristalica.

- Danas je to veoma razvijen sport, koji prati i velika industrija, koja se bavi proizvodnjom dasaka baš za SUP, a takođe i popratna industrija potrebne opreme.

Daske su se počele razvijati tačno prema nameni:

1. daske opšte namene,
2. daske za krstarenje,
3. takmičarske daske,
4. daske za brze planinske reke,
5. daske za surfanje na talasima



Oprema za veslanje na dasci: daska (tvrda ili na naduvavanje), veslo, samospas, kopča za nogu, neoprenska obuća, šorc i rukavice bez prstiju.



Metodika i tehnika veslanja

- **NOŠENJE OPREME DO VODENE POVRŠINE**

(jednom rukom i posebnom kopčom)

- **PODEŠAVANJE VISINE VESLA**

(do visine poluopružene ruke uvis)

- **METODIKA NA SUVOM** Stavovi na spravi „Balanser“,

na dasci: paralelni stav položaj sa veslom i tehnika veslanja sa promenom hvata (leva i desna strana)

- **PENJANJE NA DASKU**

(u plićaku sa strane i odpozadi –
poprečno veslo na dasku, penjanje iz dublje vode)

- **PREDVEŽBE ZA STABILNOST NA DASCU U VODI**

(vežbe: ravnoteža pokretima iz kuka i kolena, hodanje napred - nazad, okretanje na sredini, viši i niži položaji, dijagonalni stav sa gibanjima)

- **VESLANJE IZ KLEČEĆEG STAVA**

(uspravni i sa sedom na petama)



- **OSNOVNI PARALELNI STAV NA DASCICI SA VESLOM U RUKAMA**
(OSNOVNI stav sa polusavijenim nogama u kolenima)
- **TEHNIKA ZAVESLAJA NAPRED**
(levi i desni zaveslaj srednje dubine, miran zaveslaj pored daske do repa daske)
- **RIKVERC ZAVESLAJ**
(sa obe strane kontra zaveslaji)
- **OKRETANJE OKO REPA DASKE**
(široki plitki saveslaji u obe strane po površini vode, - vrh se okreće u stranu)
- **VESLANJE SA PODIGNUTIM VRHOM**
(telo, stav u zadnji - repni deo daske)
- **OKRETANJE U MESTU NA REPU DASKE**
(podignut vrh daske, niži položaj tela)



HVALA NA PAŽNJI I SREĆNO
VESLANJE!

