

## Rollen met Helen Wilson

Bijgedragen door Tom Steenbergen  
dinsdag 21 juni 2011  
Laatst geupdate op vrijdag 24 juni 2011

Afgelopen weekeinde, 18 en 19 juni, waren de Groenland stijl rolling-clinics door Helen Wilson op camping het Stoetenslagh.

Samen met mijn zoon Marnix ben ik hier naar toe geweest om meer te leren over het Groenland stijl rollen en de boel weer eens bij te schaven.

De organisatie was in handen van Freek en Andre, die op deze camping al vaker workshops Groenland stijl rollen organiseren. Aan Groenland stijl kajaks was geen gebrek dankzij de sponsoring door kajakcentrum Arjen Bloem en Tahe Marine Kayaks. De deelnemers konden kiezen uit de diverse Tahe Greenland's of de Black Pearl van Seabird Designs (tot voor kort alleen als zelfbouw kajak te krijgen).

Uiteraard hadden wij onze eigen SOF groenland kajaks meegenomen en mijn Black Pearl stripkajak.

Eskimoteren/rollen via de Groenland methode is in tegenstelling tot wat in het algemeen bekende roltechnieken in de kajak wereld niet gebaseerd op kracht en snelheid, maar op beheersing, lenigheid en souplesse. Indien de techniek goed wordt beheerst dan kan er zelf worden gerold zonder hulpmiddelen als een peddel of norsaq (werphout/speerwerper) met dezelfde beheersing en souplesse.

Beide dagen werden begonnen met een yoga sessie door Helen. Menig deelnemer kwam er achter dat ze toch minder soepel en lenig zijn dan ze dachten (dat gold zeker ook voor mij).

Na afloop van elke sessie hield Helen steeds een korte evaluatie met de deelnemers. Veelvuldig terugkomende opmerkingen bij alle groepen waren: Oefenen Oefenen Oefenen, schouder evenwijdig aan de wateroppervlakte, rug hol - hoofd achterover (wenkbrouwen onderwater).

Ik heb weer een hoop geleerd en gemerkt dat door oefening de techniek steeds makkelijker wordt.

Helen bedankt voor de instructie. Freek en Andre bedankt voor het organiseren en volgend jaar weer?

Met dank aan Freek Knol en Dirk Herfs voor de fotos.