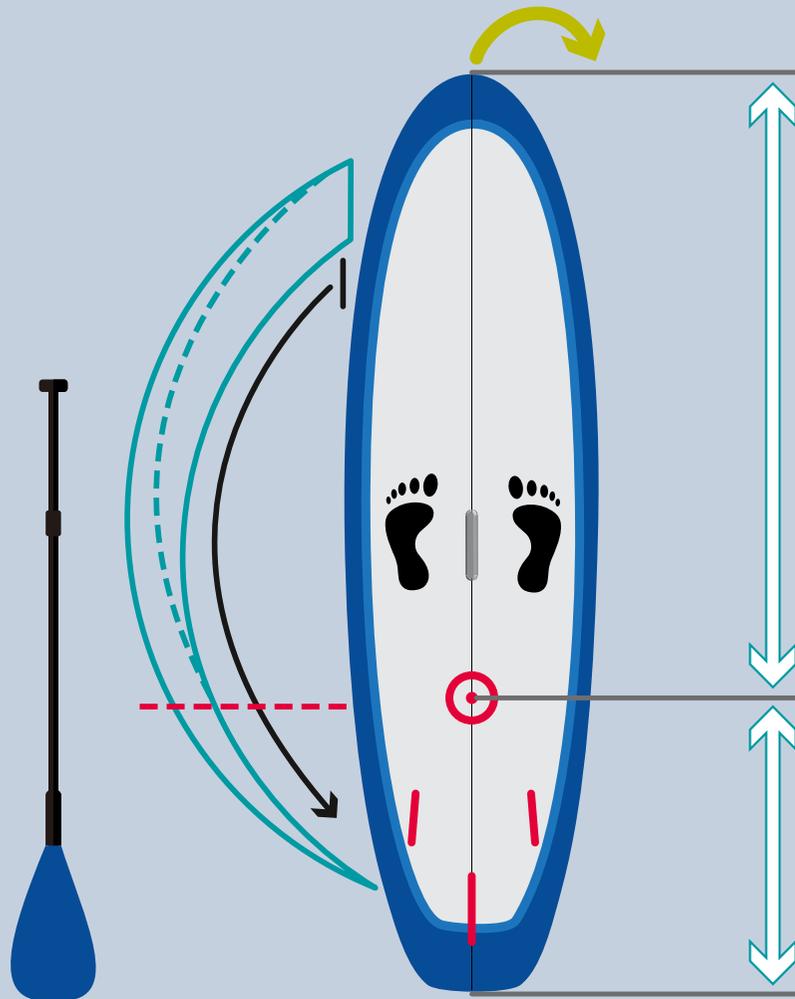


# Sweep stroke



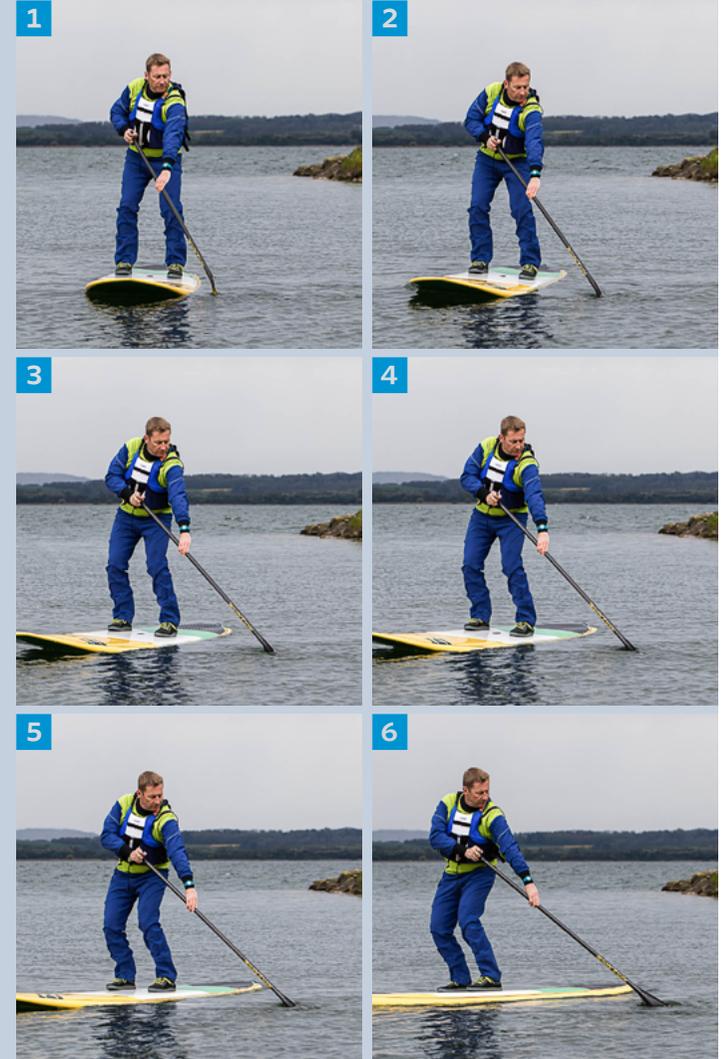
Paddelblatt im Wasser (Catch)

Paddelblatt Rotation im Wasser

Bewegungsumfang Paddelblatt

Richtung/Richtungswechsel

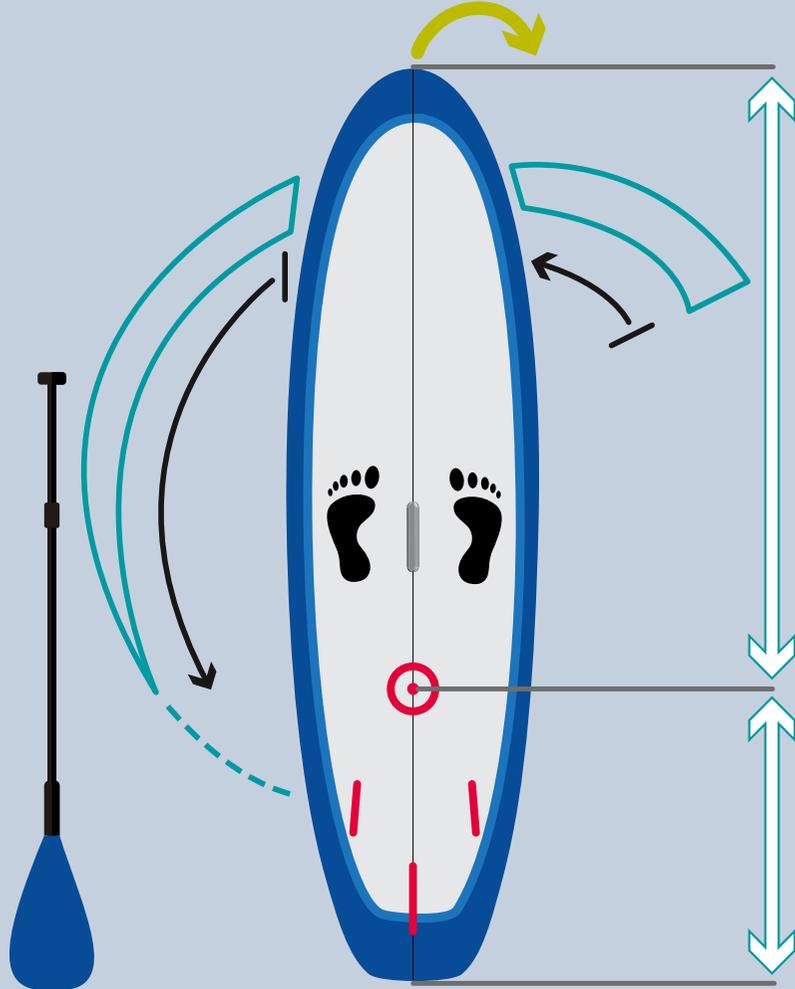
Wirkungsgrad des Paddelschlags



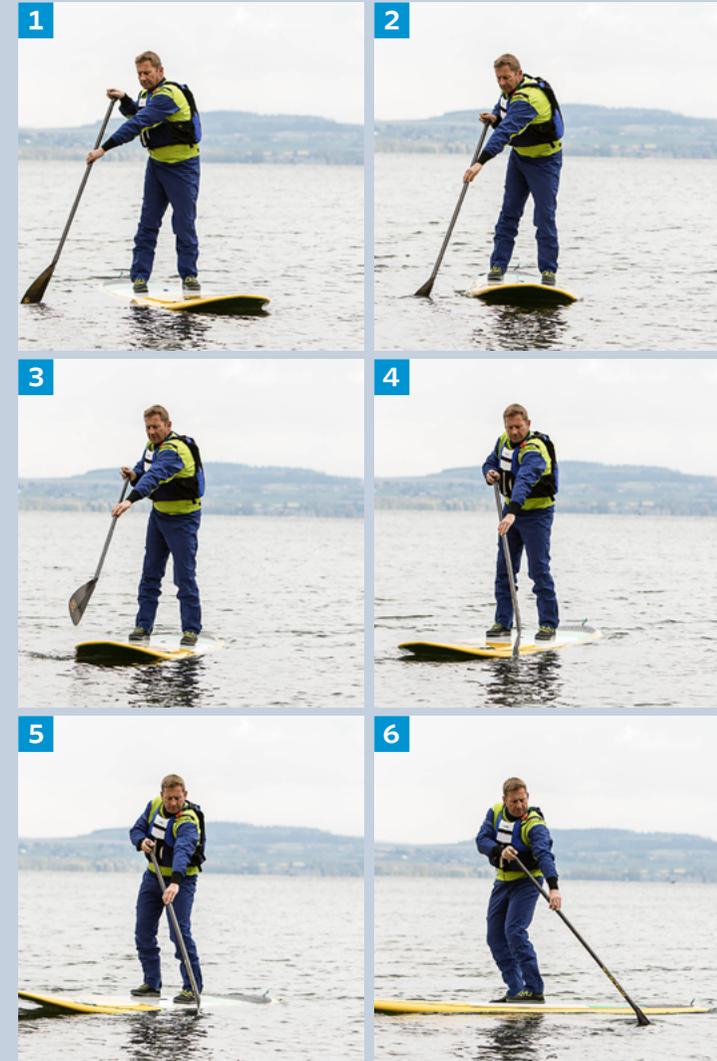
## Keypoints

- Griffhand auf Bauchhöhe senken, um die Reichweite des Paddels zu vergrößern
- Rotationsbewegung des Oberkörpers aus der Hüfte heraus

# Extended sweep



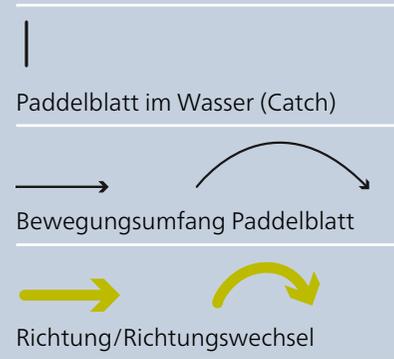
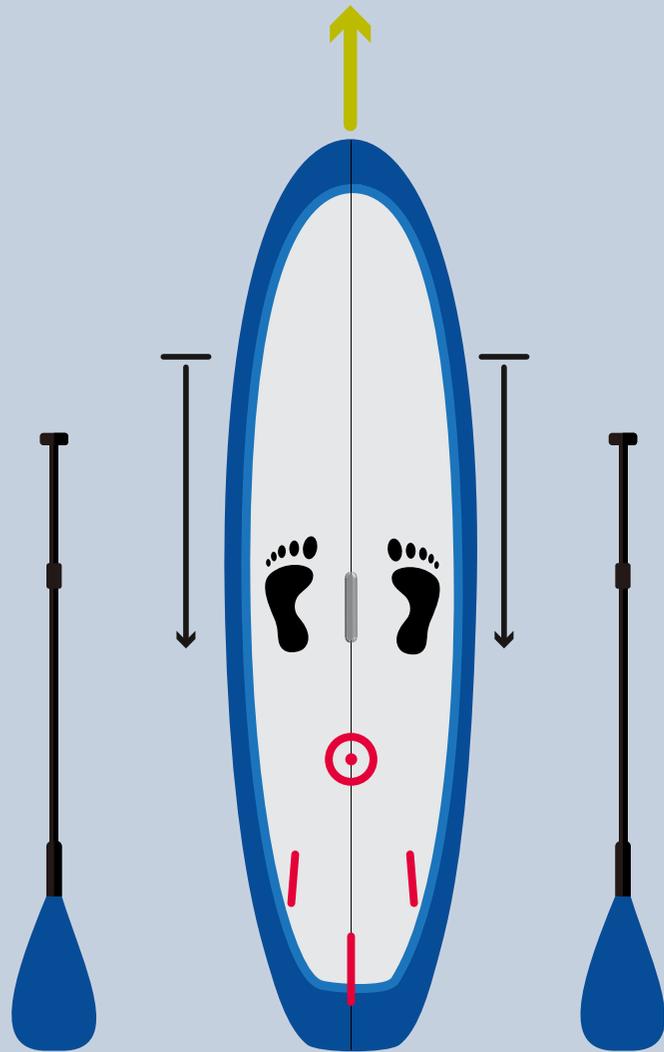
- | Paddelblatt im Wasser (Catch)
- ⤴ Paddelblatt Rotation im Wasser
- Bewegungsumfang Paddelblatt
- ➡ Richtung/Richtungswechsel
- ⤴ Wirkungsgrad des Paddelschlags



### Keypoints

- Paddel auf der gegenüberliegenden Seite mit genügend Abstand zum Board einstechen
- Oberkörper aus der Hüfte heraus ausdrehen und rotieren

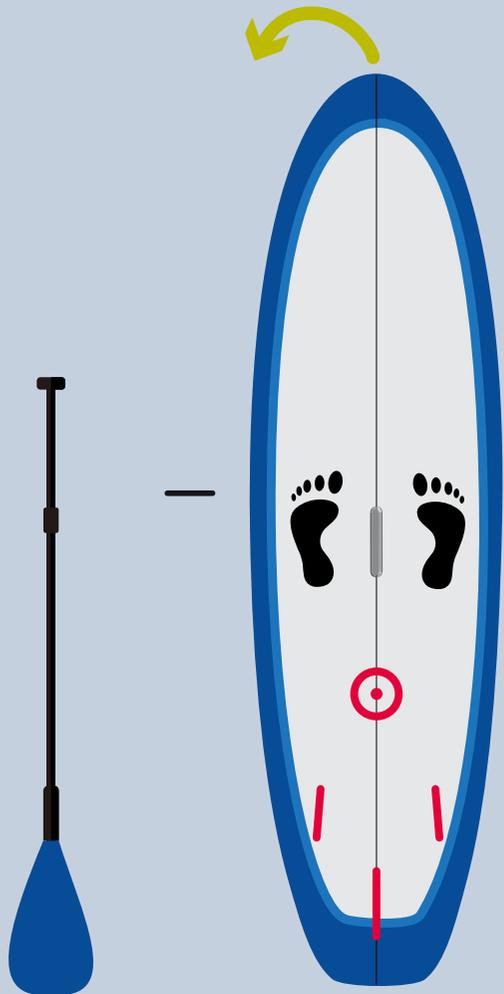
# Forward stroke



## Keypoints

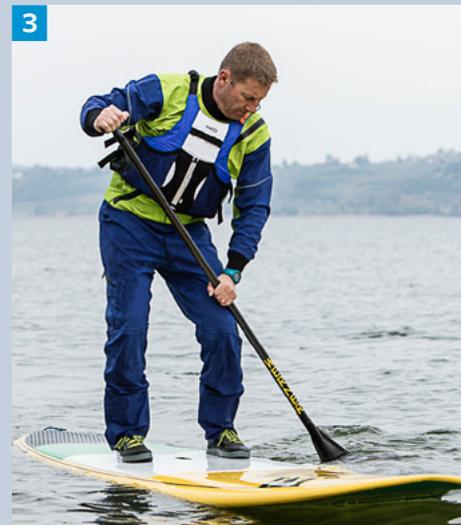
- Paddel möglichst weit vor dem Körper einstecken
- Die Paddelbewegung erfolgt mit nahezu gestreckten Armen
- Rotationsbewegung des gesamten Oberkörpers
- Paddelschlag kurz hinter der Ferse beenden

# Stop stroke



Paddelblatt im Wasser (Catch)

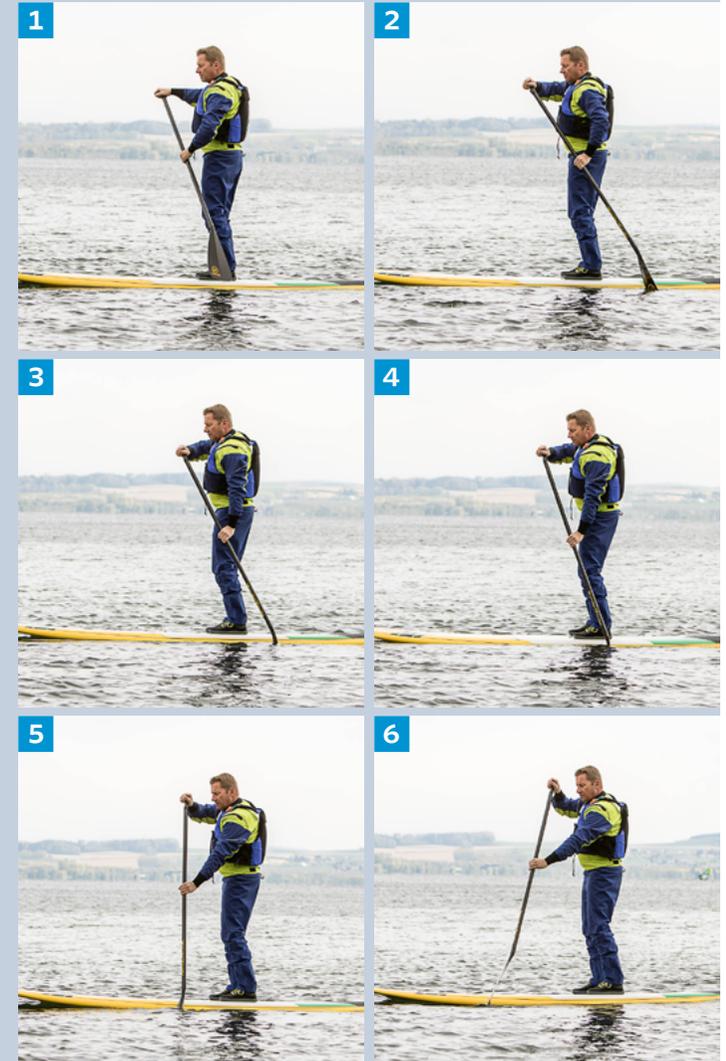
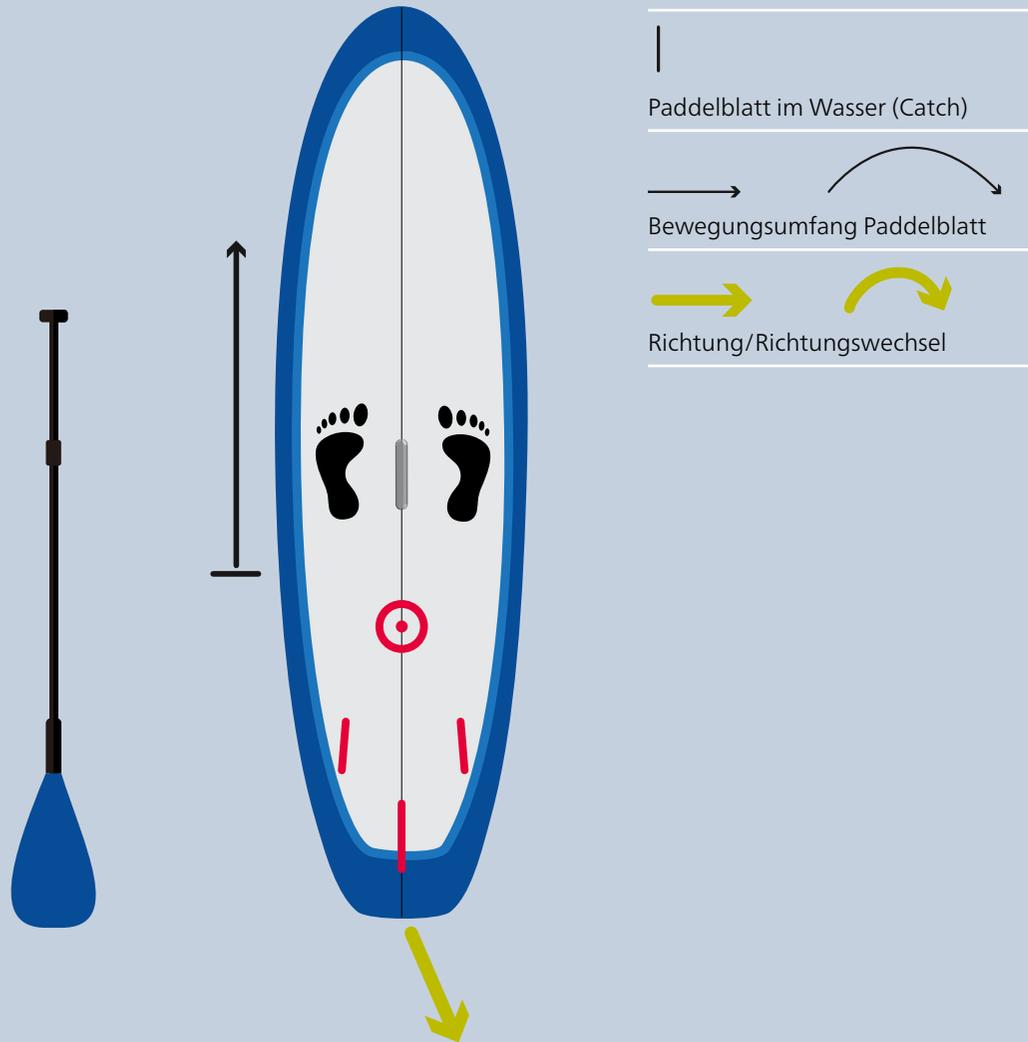
Richtung/Richtungswechsel



## Keypoints

- Paddel oberhalb des Knies auf dem Oberschenkel aufliegen
- Rumpfmuskulatur spannen

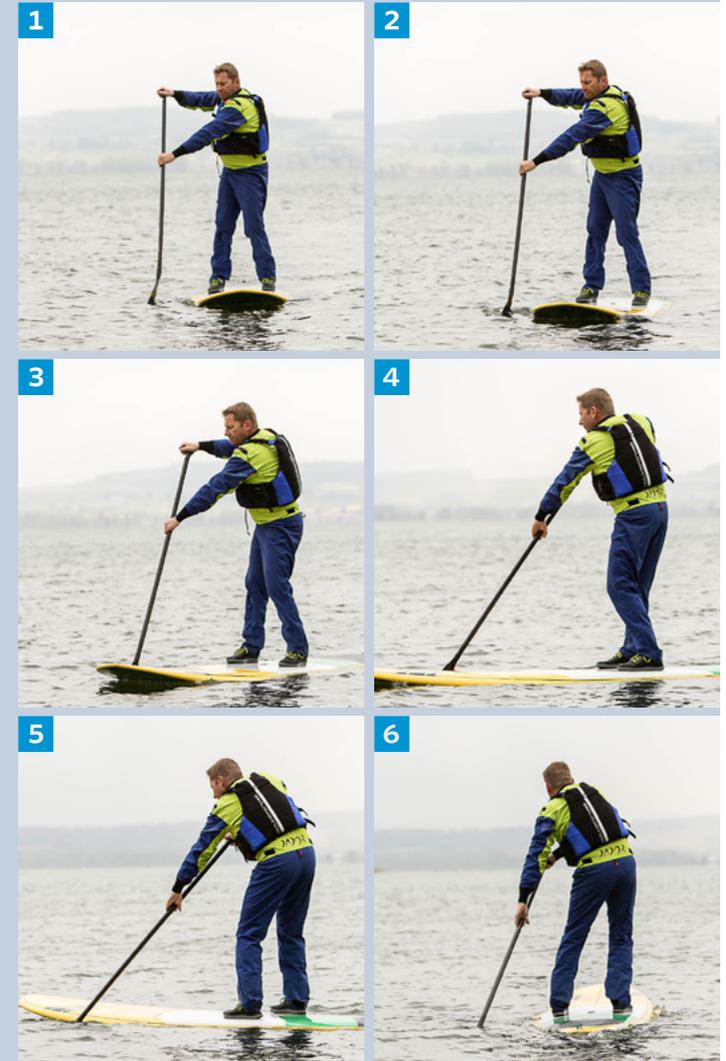
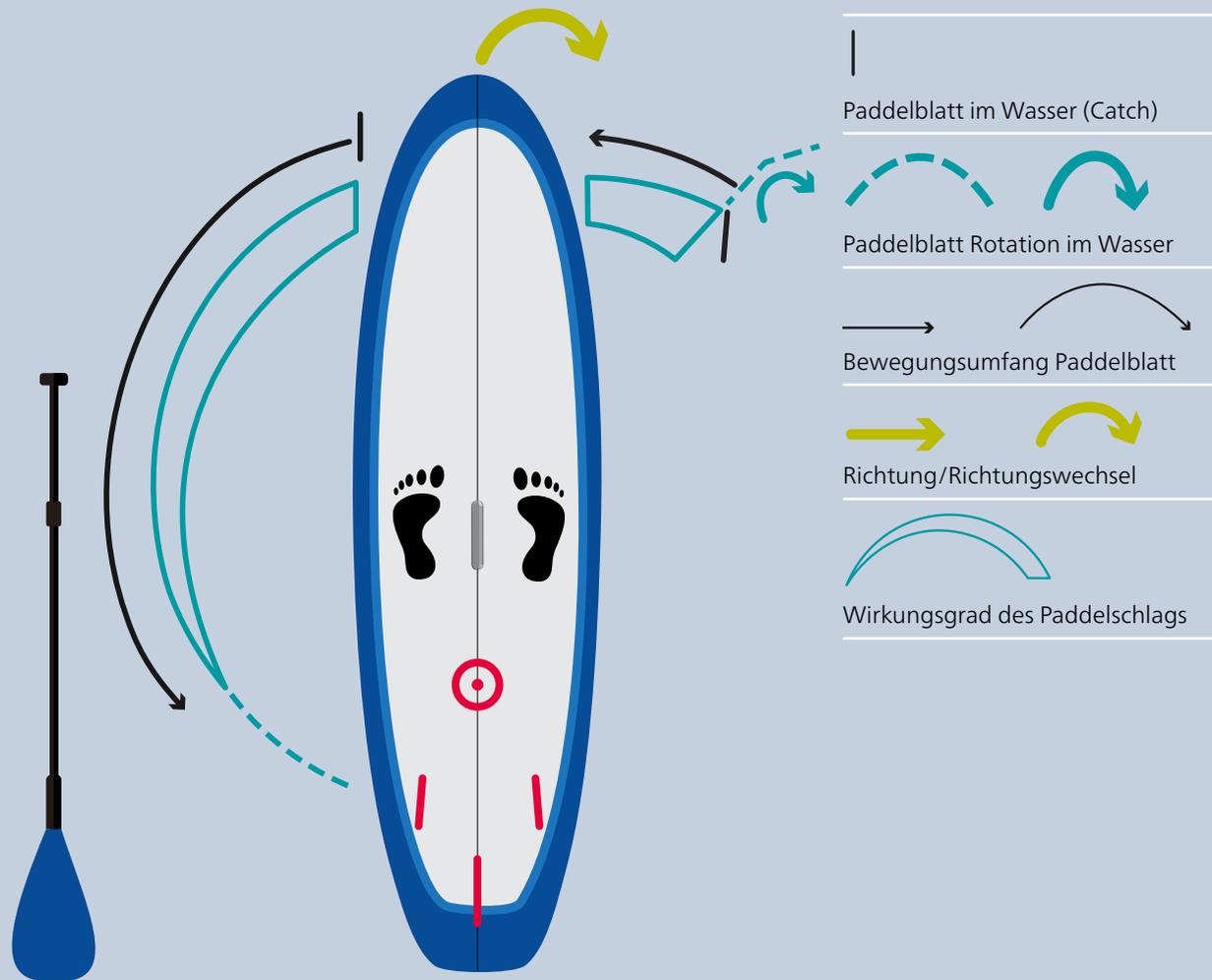
# Reverse/Backward stroke



## Keypoints

- Paddel möglichst vertikal halten
- Nur ganz kurze Paddelschläge ausführen

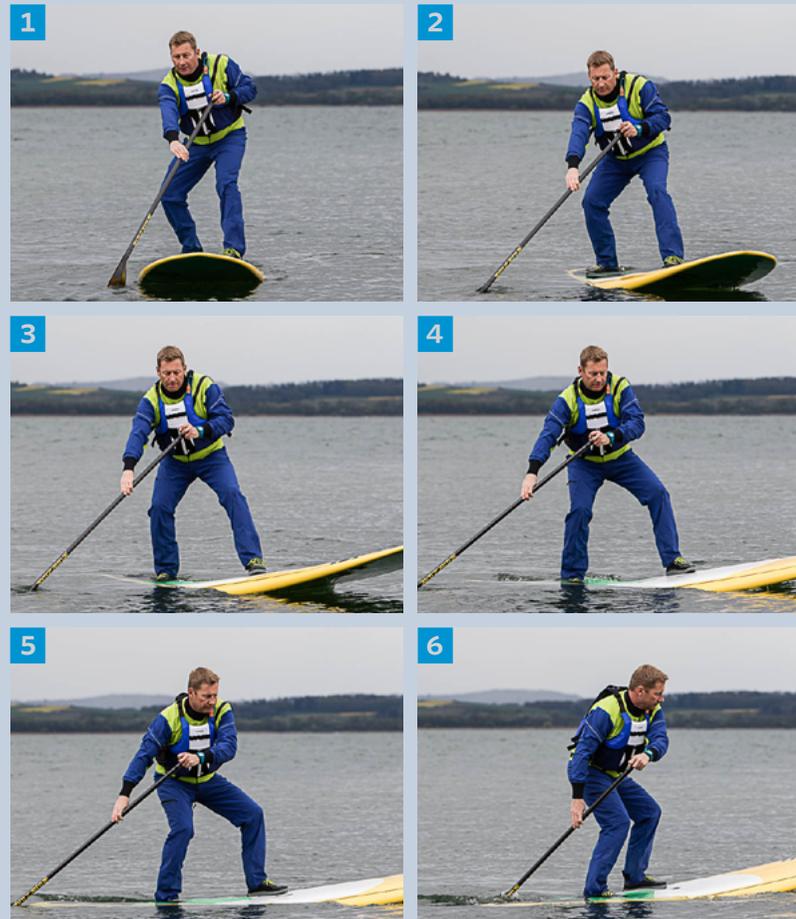
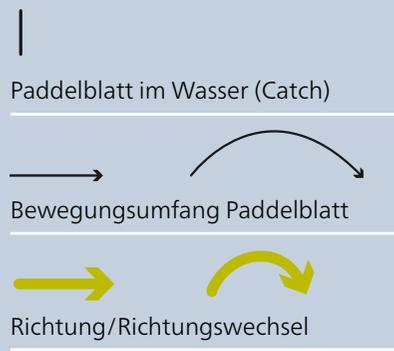
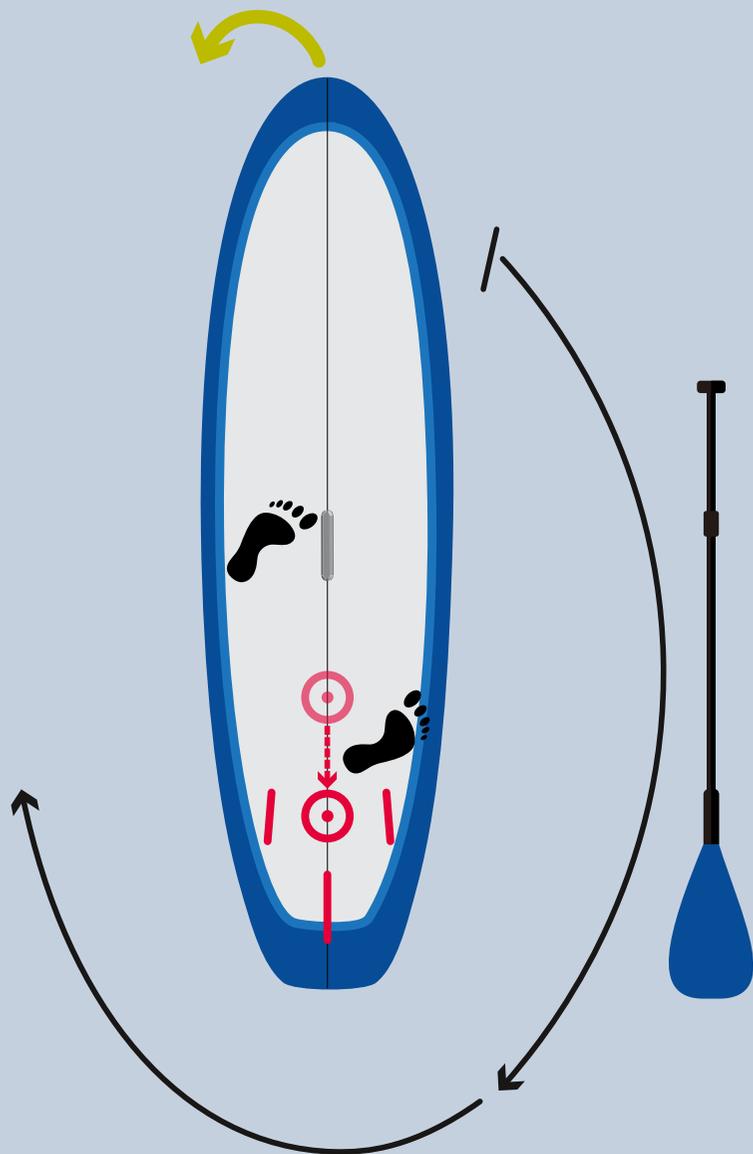
# Cross bow turn



## Keypoints

- Paddel zu Beginn auf der gegenüberliegenden Seite möglichst lange verankert lassen
- Paddelblatt im Wasser leicht ausdrehen um die Anströmung (Druck auf Paddelblatt) möglichst lange aufrecht zu erhalten

# Pivot turn heelside



### Keypoints Fusswechsel bei Paddelführung rechts

- Der linke Fuss wird aus der parallelen Standposition leicht gegen die Brettmitte eingedreht.
- Das Körpergewicht wird über den eingedrehten linken Fuss verlagert. Der rechte Fuss wird somit entlastet und kann nun nach hinten (zum Boardheck) verlagert werden.

### Keypoints

- Knie beugen, Körperschwerpunkt näher zum Wasser bringen
- Griffhand auf Bauchhöhe senken, um die Reichweite des Paddels zu vergrößern