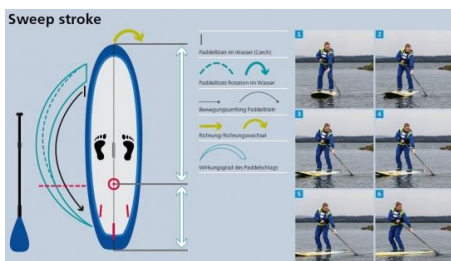


Stand Up Paddling: Paddeltechniken

Um die Paddeltechnik besser verstehen zu können, hilft folgende bildliche Vorstellung: Das Paddel wird im Wasser fix verankert. Somit gleitet das Brett dem Paddel entlang, wir bewegen es vom Paddel weg oder zum Paddel hin.



Beispiel Technikbeschreibung: Sweep stroke

Techniken	Beschreibung	Ablauf
Sweep stroke	Um von Anfang an das Board sicher steuern zu können, empfiehlt sich das Erlernen des Bogenschlags. Hierbei wird mit dem Paddel ein möglichst grosser Halbkreis, zur linken oder rechten Seite des Boards beschrieben.	→ Mehr dazu
Extended Sweep stroke	Beim erweiterten Bogenschlag wird der Halbkreis (siehe Sweep stroke) über dem Bug ausgeführt.	→ Mehr dazu
Forward stroke	Beim Forward stroke kommt das zu Beginn beschriebene Bild des Verankerns des Paddels am besten zur Geltung.	→ Mehr dazu
Stop stroke	Beim Stoppschlag geht es darum, das Brett schnell zu bremsen. Je nach Geschwindigkeit sind die Bremswege im Wasser sehr lang.	→ Mehr dazu
Reverse/Backward stroke	Der Backward stroke wird vor allem zum Manövrieren eingesetzt, um das Board je nach Situation ein wenig rückwärts bewegen zu können.	→ Mehr dazu
Cross bow turn	Der Cross bow turn ist die einfachste Möglichkeit, das Board effizient zu drehen, ohne die Fussstellung auf dem Board wechseln zu müssen.	→ Mehr dazu
Pivot turn heelside	Der Pivot turn heelside ist eine Boarddrehung über das Heck, bei	→ Mehr dazu

welcher man die Fussposition
verändern muss.

Paddeltechniken (pdf)

Bemerkung: Auf den folgenden Bildern wurde das Paddelblatt zu Demonstrationszwecken nicht vollständig ins Wasser eingetaucht. Beim Paddeln das Paddelblatt immer vollständig ins Wasser eintauchen!

Quelle: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO