

Stand Up Paddling – Paddeltechniken: Stop stroke (Stoppschlag)

Beim Stoppschlag geht es darum, das Brett schnell zu bremsen. Je nach Geschwindigkeit sind die Bremswege im Wasser sehr lang.



→ Technikbeschreibung: [Stop stroke](#) (pdf)

Mit dem Einsatz des Stoppschlags bewirkt man zugleich auch ein Abdrehen des Boards aus der Fahrtrichtung. So kann man einem Hindernis rasch ausweichen. Um die plötzlich auftretenden Kräfte am Paddel besser auffangen zu können, ist es hilfreich, den Paddelschaft auf den Oberschenkel aufzulegen. Dies kann auch den Verlust des Gleichgewichts auf dem Board verhindern.

Keypoints

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

Variationen

- Aus langsamer Fahrt das Paddel energisch ins Wasser eintauchen.
- Fahrtgeschwindigkeit steigern.

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