

Stand Up Paddling – Paddeltechnik: Superman

In dieser Übung lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des «Forward stroke» kennen.



Paddeln wie Superman. Er fliegt mit gestreckten Armen: Wir behalten die Arme beim Paddeln ebenfalls gestreckt.

Variationen

- Zusätzlich darauf achten, dass der Paddelschaft senkrecht ins Wasser geht
- Zusätzlich Hüft- und Schulterrotation dazu nehmen: Schulter und Hüfte auf der Seite der unteren Hand rotieren beim Catch nach vorne. Sie sind beim Release auf Höhe der Ferse wieder in der neutralen Mittelstellung.

Bemerkung: Die Übung mit ganz durchgestreckten Armen beginnen, in Realität hat man eine ganz leichte Beugung im Ellbogen – Gelenke sollen immer etwas Spiel haben. Die Handgelenke bilden mit dem Arm eine gerade Linie und sind weder nach unten noch nach oben geknickt. Dies beugt Entzündungen im Ellbogen vor (auch bekannt als Golfer- oder Kellnerarm).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO