Stand Up Paddling – Paddeltechnik: Prinzessin und Bär

In dieser Übung wenden die Teilnehmenden den «Forward stroke» an und festigen ihn. Der Fokus liegt auf den Phasen «Catch» und «Power».

Paddeln in verschiedenen Intensitäten, aber immer mit erkennbarem Catch. Erkennen, dass je nach Absicht die Technik variiert werden kann.

Variationen

- Paddeln wie ein Bär: Zuerst den Catch im Wasser suchen und sich dann mit voller Kraft an das im Wasser verankerte Paddel hängen – der Paddelschaft biegt sich deutlich durch. Gib alles – zeig den Bären in dir!
- Paddeln wie eine Prinzessin: Zuerst den Catch im Wasser suchen und dann fein und aufrecht das Brett am im Wasser verankerten Paddel vorbei gleiten lassen. Den «Untertanen» an Land mit der Körperrotation gnädig zunicken.

Bemerkung: Paddel kann wie zu Fuss gehen verschieden praktiziert werden – spazieren oder spurten. Powerphase entsprechend gestalten, Catch bleibt immer gezielt.

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