Stand Up Paddling – Paddeltechniken: Reverse/ Backward stroke (Rückwärtsschlag)

Der Backward stroke wird vor allem zum Manövrieren eingesetzt, um das Board je nach Situation ein wenig rückwärts bewegen zu können.

→ Technikbeschrieb: Reverse/Backward stroke (pdf)

Hierbei sticht man das Paddel direkt hinter den Füssen ein und drückt das Board anschliessend rückwärts am Paddel vorbei. Beim Backward stroke gilt es zu beachten, dass sich das Board bei der Rückwärtsfahrt leicht zu drehen beginnt. Diese Drehbewegung des Boards entsteht durch die Finne und deren Anströmung im Wasser.

Keypoints

- Paddel möglichst vertikal halten
- Nur ganz kurze Paddelschläge ausführen

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