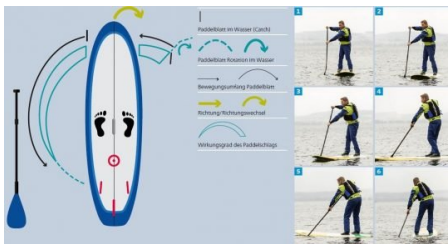


# Stand Up Paddling – Paddeltechniken: Cross bow turn (180° Drehung in Fahrt)

Der Cross bow turn ist die einfachste Möglichkeit, das Board effizient zu drehen, ohne dass man die Fussstellung auf dem Board wechseln muss.



→ Technikbeschreibung: [Cross bow turn](#) (pdf)

Der Vorteil dabei ist der Erhalt des Gleichgewichts, da das Laufen auf dem Board je nach Boardtyp und Wellengang viel Übung erfordert. Der Cross bow turn baut auf den beiden Paddelschlägen Sweep stroke und Extended sweep auf.

Der Unterschied zwischen Extended sweep und Cross bow turn besteht darin, dass man beim Cross bow turn, bedingt durch die Fahrtgeschwindigkeit, das Paddel nach dem Einstechen auf der gegenüberliegenden Seite sehr lange an Ort verankert lassen kann. Durch eine leichte Drehung des Paddelblatts im Wasser zieht man das Board um das Paddel herum.

Der anschließende Sweep stroke dient dann noch der Feinkorrektur der neuen Fahrtrichtung.

## Keypoints

- Paddel zu Beginn auf der gegenüberliegenden Seite möglichst lange verankert lassen
- Paddelblatt im Wasser leicht ausdrehen (vergleiche Grafik) um die Anströmung (Druck auf Paddelblatt) möglichst lange aufrecht zu erhalten

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**