

Stand Up Paddling – Paddeltechnik: Queen of the lake

Das Gleichgewicht und das Brett während einer Körperrotation unter Kontrolle zu halten, ist das Hauptziel dieser Übung.



Die Queen grüsst das Volk am Ufer, in dem Sie sich ihm gnädig zuwendet (Rotation von Oberkörper und Hüfte).

Variationen

- Deodorant: Rotation, indem man sich unter der Achsel «beschnüffelt» – ob genügend Deo vorhanden ist?
- Primaballerina: Paddelseitigen Fuss für den Reach auf die Zehenspitzen stellen und für den Catch wieder absenken. Durch das einseitige Aufrollen des Fusses auf die Zehenspitzen wird eine Rotation in der Hüfte provoziert.

Bemerkung: Die Körperrotation trägt wesentlich zu effizientem und ausdauerndem Paddeln bei.

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