

# Stand Up Paddling – Paddeltechnik: Tour de Suisse mit Windschatten

Wer den «Forward stroke» beherrscht, kann auf Tempo machen: In dieser Übung steht die Steigerung der Geschwindigkeit im Vordergrund.



Die Teilnehmenden paddeln mit kurzem Abstand hintereinander im Windschatten, jeweils die hinterste Person macht einen Vorstoss an die Spitze und wird von der nächst-hintersten sofort wieder abgelöst usw.

## einfacher

- Langsam

## schwieriger

- Immer schneller werden

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**