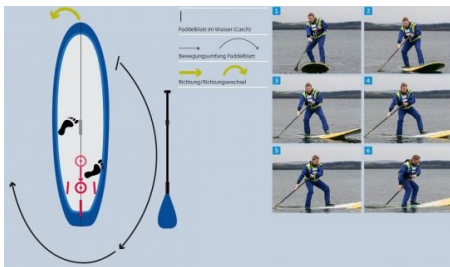


Stand Up Paddling – Paddeltechniken: Pivot turn heelside

Der Pivot turn heelside ist eine Boarddrehung über das Heck, bei welcher man die Fussposition verändern muss.



→ Technikbeschreibung: [Pivot turn heelside](#) (pdf)

Durch Verschieben der Fussposition nach hinten, taucht das Boardheck ab und die Auflagefläche des Boards auf dem Wasser verkleinert sich. Der Drehpunkt wird nach hinten Richtung Finne verlagert (siehe Grafik, rote Kreise). Das Board kann dadurch schneller drehen, und der Drehradius verkleinert sich. Die Drehung erfolgt durch Ausführung eines Sweep Strokes.

Bemerkung: Je weiter nach hinten Richtung Heck man sich begibt, desto instabiler wird die Standposition. Es ist daher zu Beginn empfehlenswert, die Position nur leicht zu verschieben.

Keypoints Fusswechsel bei Paddelführung rechts

- Der linke Fuss wird aus der parallelen Standposition leicht gegen die Brettmitte eingedreht.
- Das Körpergewicht wird über den eingedrehten linken Fuss verlagert. Der rechte Fuss wird somit entlastet und kann nun nach hinten (zum Boardheck) verlagert werden.

Keypoints

- Knie beugen, Körperschwerpunkt näher zum Wasser bringen
- Griffhand auf Bauchhöhe senken, um die Reichweite des Paddels zu vergrössern

Variationen

- Sweep stroke nur bis zum Heck ausführen, evtl. mehrere Paddelschläge für eine Drehung erforderlich.
- Sweep stroke ums Heck herum ausführen, Körper soweit wie möglich ausdrehen.

einfacher

- Sitzend oder kniend auf dem Board (Füsse im Wasser) die Position immer weiter zu Heck verlagern, anschliessend den Sweep stroke ausführen.
- Stehend und mit stehendem Board üben, Füsse können zuerst auch parallel bleiben.

schwieriger

- Aus der Fahrt heraus den Pivot turn anwenden, Fahrtgeschwindigkeit steigern.
- Sweep stroke auf der Seite der Fersen ausführen (Pivot turn toeside).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO