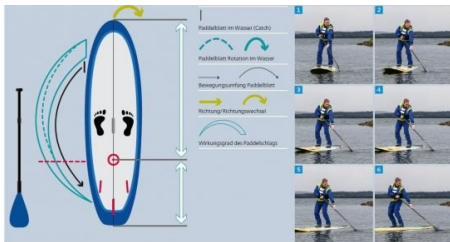


Stand Up Paddling – Paddeltechniken: Sweep stroke (Bogenschlag)

Um von Anfang an das Board sicher steuern zu können, empfiehlt sich das Erlernen des Bogenschlags. Hierbei wird mit dem Paddel ein möglichst grosser Halbkreis, zur linken oder rechten Seite des Boards beschrieben.



→ Technikbeschreibung: [Sweep stroke](#) (pdf)

Das Board wird vom Paddel wegbewegt, da man das Paddel im Wasser verankert. Wichtig dabei ist, dass man das Paddel so weit vorne wie möglich beim Bug ins Wasser einsticht und von der Brettspitze in einem möglichst grossen Halbkreis wegbewegt. Je näher sich das Boardheck gegen Ende der Drehung zum Paddel bewegt, desto kleiner ist die Drehwirkung, da die Finnenfläche der Paddelfläche entgegenwirkt.

Bemerkung: Macht man das Ganze aus der Fahrt heraus, so verkleinert sich die Drehwirkung mit zunehmender Geschwindigkeit und man kann den Bogenschlag kurz hinter dem Körper (rot gestrichelte Linie in unterstehender Grafik) bereits beenden.

Keypoints

- Griffhand auf Bauchhöhe senken, um die Reichweite des Paddels zu vergrössern
- Rotationsbewegung des Oberkörpers aus der Hüfte heraus

Variation

- Gegensatzerfahrung/Vergleiche den Unterschied: Wie dreht mein Board am besten?
 - Paddel in einem möglichst grossen Halbkreis vom Bug zum Heck führen (Paddel fast horizontal).
 - Paddel in einem kleineren Halbkreis von Bug zum Heck führen (Paddel fast vertikal).

einfacher

- Sweep stroke (Bogensschlag) am Anfang auf stehendem Brett üben und Wirkungsweise erkennen.

schwieriger

- Sweep stroke (Bogensschlag) aus der Fahrt heraus anwenden.

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