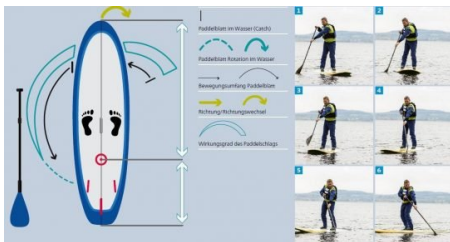


# Stand Up Paddling – Paddeltechniken: Extended Sweep stroke (Erweiterter Bogenschlag)

Beim erweiterten Bogenschlag wird der Halbkreis (siehe Sweep stroke) über dem Bug ausgeführt.



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

Dabei rotiert man den ganzen Oberkörper ohne die Fussposition oder Griffposition am Paddel zu verändern.

## Keypoints

- Paddel auf der gegenüberliegenden Seite mit genügend Abstand zum Board einstechen
- Oberkörper aus der Hüfte heraus ausdrehen und rotieren

## einfacher

- Extended Sweep stroke (erweiterter Bogenschlag) am Anfang auf stehendem Brett üben und Wirkungsweise erkennen.

## schwieriger

- Extended Sweep stroke (erweiterter Bogenschlag) 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**