

# Stand Up Paddling – Paddeltechniken: Forward stroke (Vorwärtsschlag)

Beim Forward stroke kommt das zu Beginn beschriebene Bild des Verankerns des Paddels am besten zur Geltung.



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

Man sticht das Paddel vorne nahe am Brett ins Wasser ein und zieht das Board vorwärts. Hierbei wird der ganze Bewegungsablauf (Paddelschlag) in fünf Phasen unterteilt:

1. **Reach:** Das Paddel über dem Wasser möglichst weit nach vorne zum Bug bewegen. Dazu den Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne abknicken und die Arme ausstrecken. Die Paddelseitige Hüfte wird nach vorne geschoben.
2. **Catch:** Das ganze Paddelblatt mit einer kurzen und schnellen Bewegung ins Wasser eintauchen/einstecken. Die gestreckten Arme rasch nach unten bewegen und den Oberkörper leicht nach vorne abknicken.
3. **Power:** Mit einer Rotationsbewegung im Rumpf kraftvoll am Paddel ziehen, bis sich unsere Füße auf Höhe des Paddels befinden. Die Arme bleiben dabei möglichst gestreckt, und die paddelseitige Hüfte rotiert nach hinten.
4. **Release:** Das Paddel kurz hinter den Füßen aus dem Wasser ziehen. Der Oberkörper richtet sich dabei auf, und die gestreckten Arme werden nach vorne oben bewegt. Das Paddelblatt wird um 90° abgedreht (Paddelblattrückseite zum Brett).
5. **Recovery:** Das abgedrehte Paddelblatt möglichst nahe dem Brett und knapp über dem Wasser wieder nach vorne bringen. Mit leicht gebeugten Armen wird die paddelseitige Hüfte mit einer Rotationsbewegung nach vorne geschoben.

## Keypoints

- Paddel möglichst weit vor dem Körper einstecken
- Die Paddelbewegung erfolgt mit nahezu gestreckten Armen
- Rotationsbewegung des gesamten Oberkörpers
- Paddelschlag kurz hinter der Ferse beenden

## einfacher

- Nur die drei Phasen Catch – Power – Recovery durchführen.

**Bemerkung:** Da die Phasen Reach und Release für Einsteiger noch nicht so wichtig sind, können zur Vereinfachung nur die drei Phasen Catch – Power – Recovery eingeführt werden. Für fortgeschrittenes und effizientes Paddeln sind aber Reach und Release von entscheidender Bedeutung. Nur ein ausreichender Reach mit einer ausgeprägten Hüftrotation und ein gezielter Release ermöglichen eine optimale Gleitphase des Boards ohne Bremswirkung des Paddels.

---

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**