

PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT



Sitzposition

1. Körperhaltung: Oberkörper aufrecht (90°-80°) oder im Maximum leicht nach vorne geneigt (5-15°), Kopf bleibt ruhig. Die Umsetzphase ist beendet, der Zugarm bereit für den nächsten Schlag.

Eintauchphase

Das Blatt möglichst weit vorne, rechtwinklig zum Boot, Zugarm praktisch gestreckt, vollständig ausrotiert (einschliesslich Hüftrotation), eintauchen möglichst schnell in flüssiger Bewegung, Zughand bringt das Blatt ins Wasser.

Führhand/**Tophand*** (obere Hand) befindet sich in Augenhöhe, der Arm ist in einem Winkel von +90°
Eintauchen: Mit ca. 75° soll das Paddel voll eingetaucht werden.

*englische Bezeichnung

Zugphase 1

Zugphase mit fast gestrecktem Zugarm durch Körperrotation. Die Druckhand folgt passiv bogenförmig bis +- zur Bootskaute Zugseite (Gegenseite). Führhand/**Tophand** bleibt in Augenhöhe. Das System ist stabil.

Zugphase 2

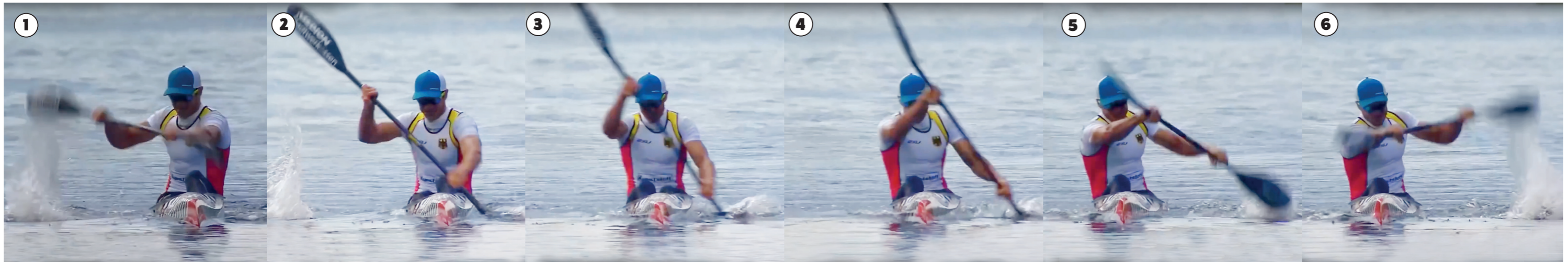
Die Bugwelle und das Paddelblatt sind ungefähr eins; das Paddel ist immer gleich tief im Wasser, Paddelfläche ganz eingetaucht. Die Zugphase endet, wenn Zughand auf Hüfthöhe ist. Druck wird vom Blatt genommen.

Umsetzphase 1

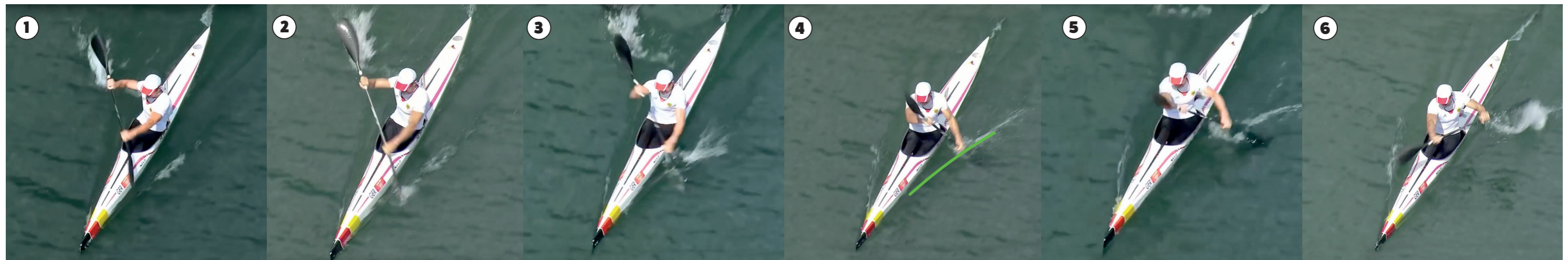
Beginn Umsetzphase: Das Blatt wird bewusst herausgehoben. Der Auftakt der Aushubbewegung kommt aus der Oberseite des Zugarmes und bewegt sich beim Umsetzen wieder bis neben den Kopf auf Augenhöhe und wird zur Führhand. Arm locker, Ellbogen tief (maximal Schulterhöhe); Ellbogenwinkel 90°, Oberkörper voll ausgedreht. Gegengleich bewegt sich die Führhand/**Tophand** mit dem Blatt zum Wasser und wird zur Zughand.

Umsetzphase 2

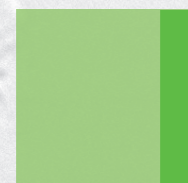
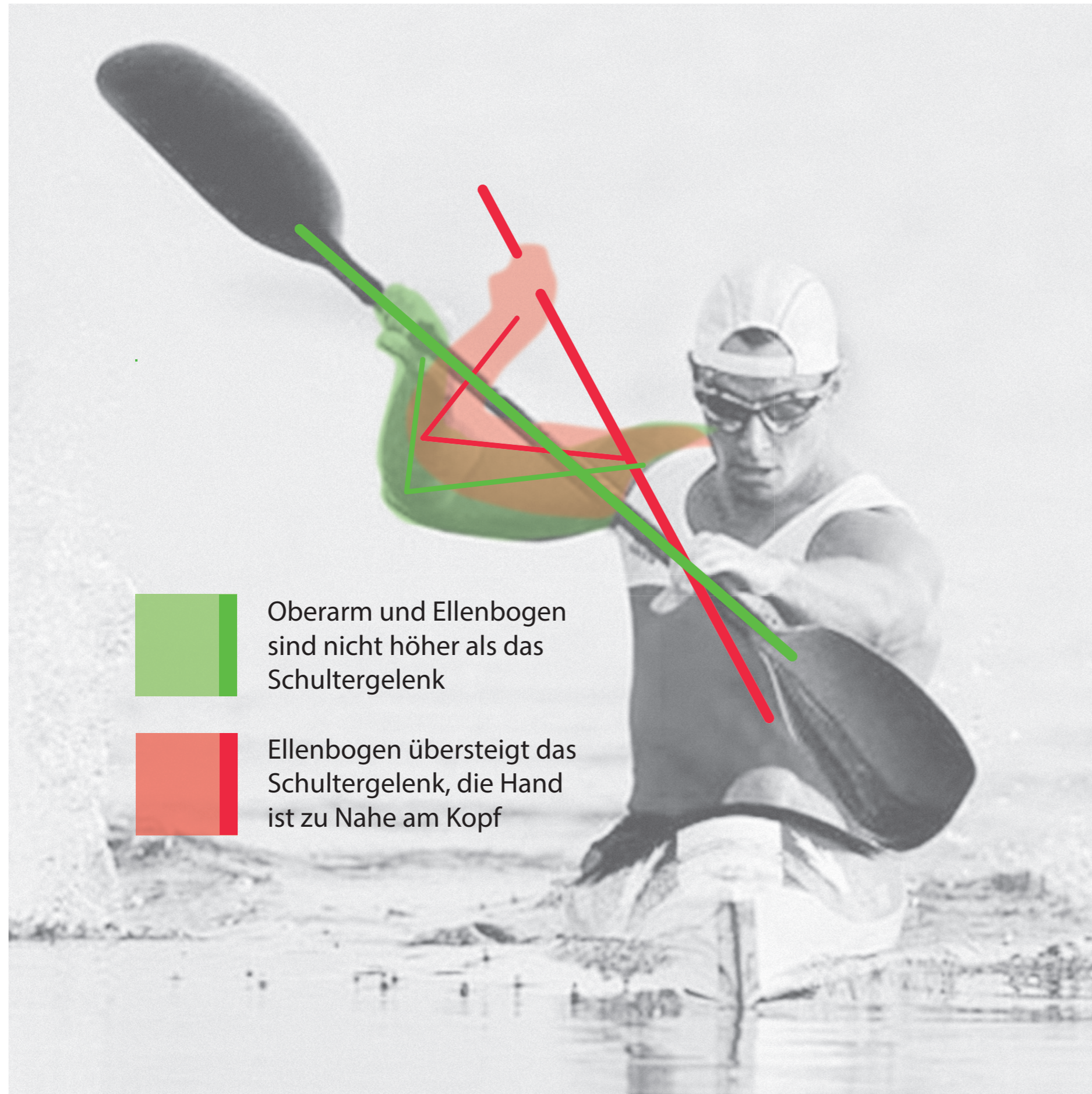
Der Ellenbogen übersteigt das Schultergelenk nicht oder nur minim.



BEINARBEIT: Bein auf Zugseite (Druckbein) in der Zugphase ca. 100° bis zur Umsetzphase wird das Bein kontinuierlich durchgestreckt bis ca. 160°, Beine parallel zur Bootssachse; Bein auf Führarmseite (Zugbein) entsprechend umgekehrt. Die Kraft aus dem Körper wird über die Beine und Stembrett auf das Boot übertragen.



PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT



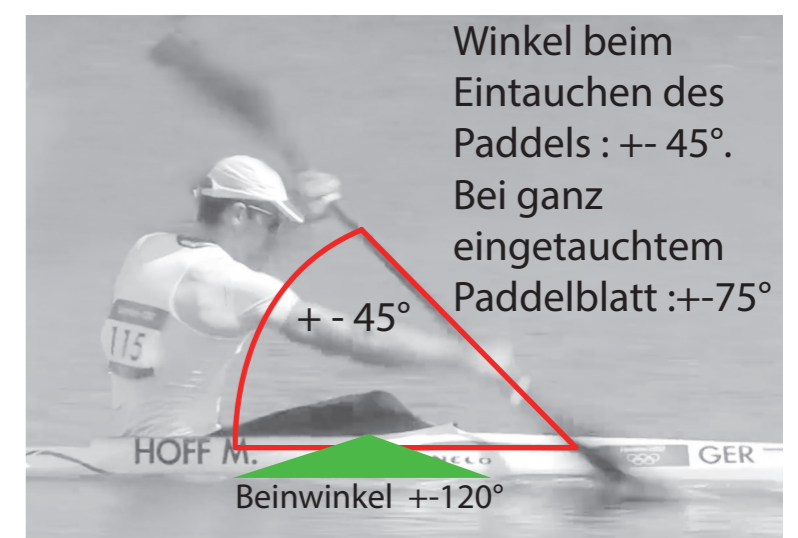
Oberarm und Ellenbogen sind nicht höher als das Schultergelenk



Ellenbogen übersteigt das Schultergelenk, die Hand ist zu Nahe am Kopf



Winkel beim Eintauchen des Paddels: 45-55°



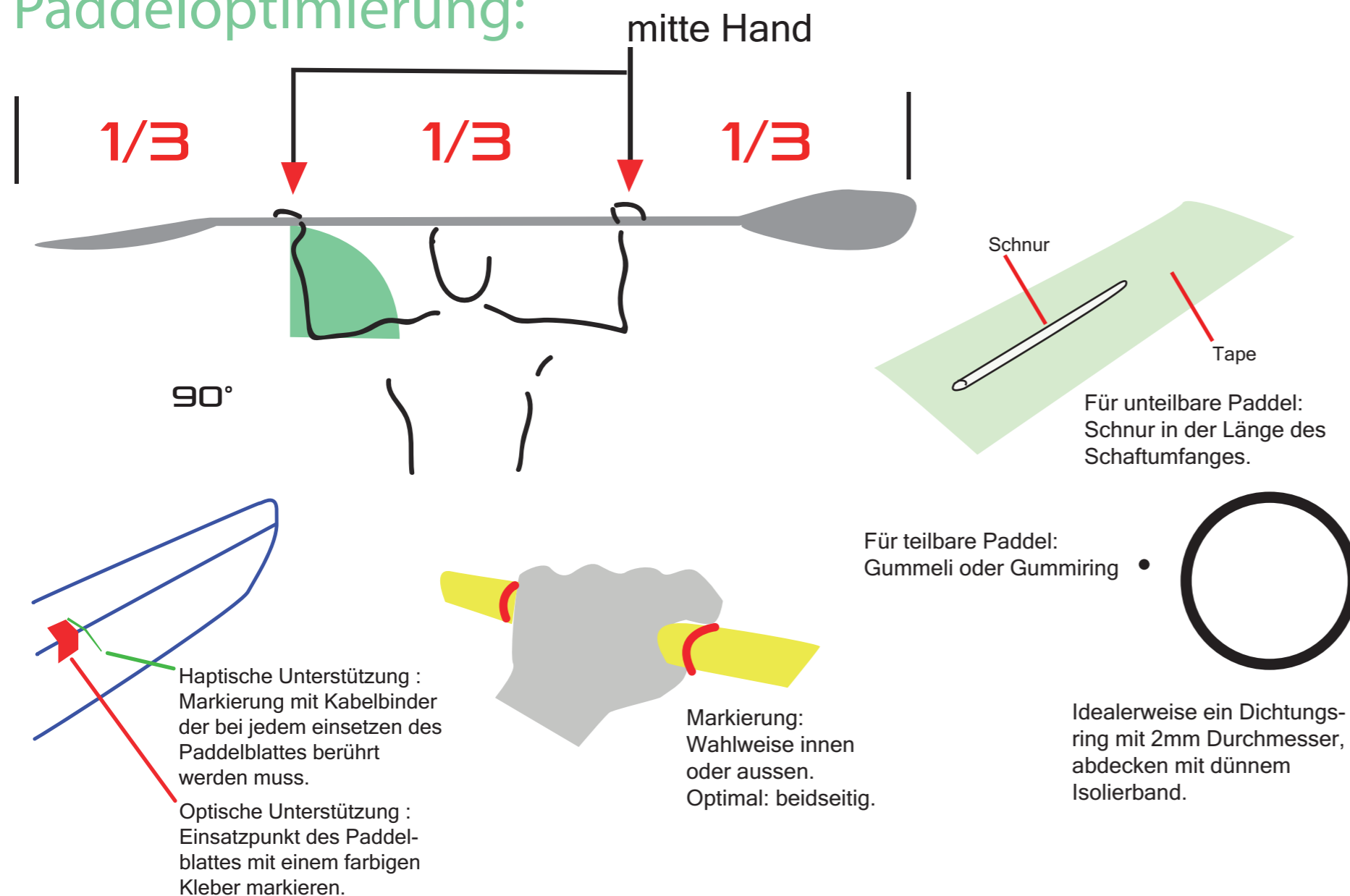
Winkel beim Eintauchen des Paddels : +- 45°.
Bei ganz eingetauchtem Padelblatt : +-75°

PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT



Bild 1: Der Führarm/Toparm ist +/- 90° angewinkelt, der Zugarm ist fast gestreckt. Der Zugarm beugt sich in der ganzen Phase des Durchzugs nur leicht (Bilder 2-6) und erreicht erst in der Umsetzphase wieder

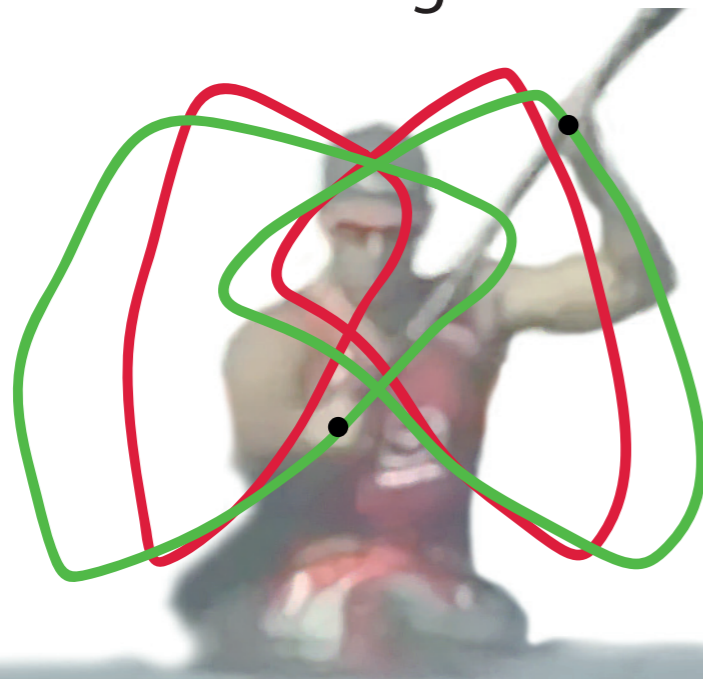
Paddeloptimierung:



Die Wing- Rasmussen- oder Löffelpaddel gibt es seit Mitte der 80er Jahre. In den ersten Jahren wurde das Paddel fast im Jahresrhythmus verbessert und optimiert. Die Paddeltechnik hat sich dabei nur unwesentlich verändert. Wer die Wingtechnik beherrscht, bewegt sich in einem relativ engen Rahmen, der aber immer noch genügend Individualität zulässt.

PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT

Hand-und Paddelwege



Die Wege der beiden Hände am Paddel werden naturgemäss nie symmetrisch sein. Trotzdem sollten sie ein ähnliches Spiegelbild abgeben.





- Die grüne Linie zeichnet einen optimalen Paddelweg auf.
- Bei der roten Linie ist die Führhand/**Tophand** zu weit über dem Kopf. Das Paddel wird zu steil geführt, der Zugarm ist in der Hauptzugphase zu nahe an Boot und Körper.

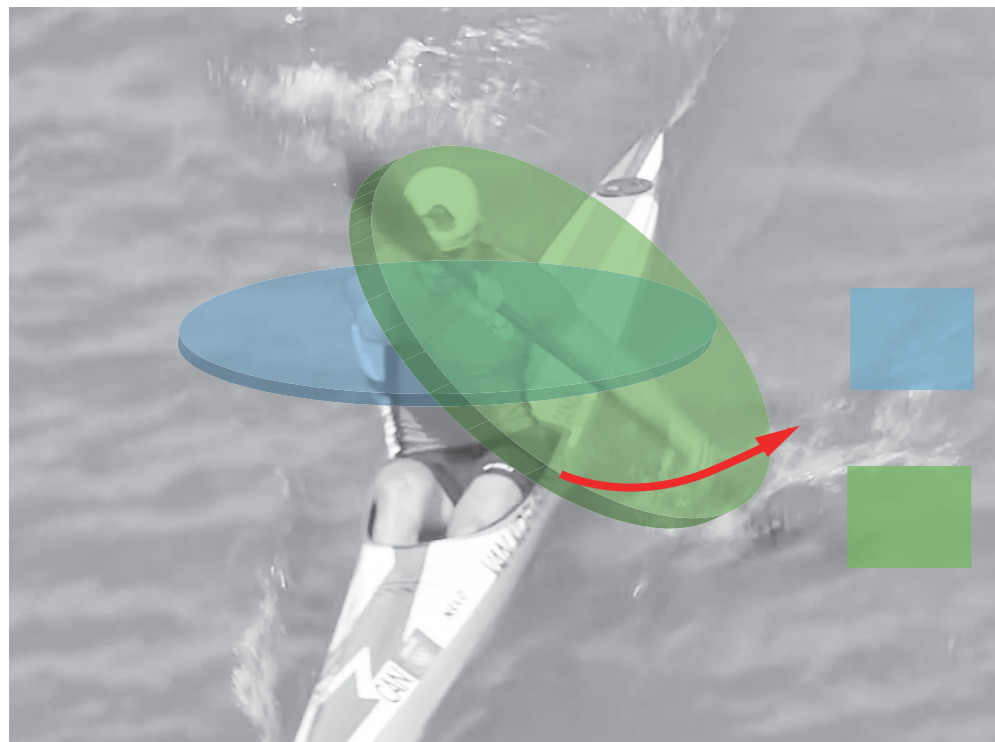


Um eine effiziente Wingpaddeltechnik umzusetzen, bewegen wir uns, bei guter Umsetzung, in einem bestimmten Rahmen. Paddeln wir innerhalb dieses Rahmens bleibt genügend Freiraum für einen eigenen, individuellen Stil.

Paddeln wir ausserhalb dieses Rahmens wird die Technik ineffizient und die Kraftübertragung ungenügend.

Rotationsebenen

Die grösste Kraft bei der Wing-Paddeltechnik generieren wir aus der Rumpfdrehung , unterstützt durch Zug- und Führarm/**Toparm**. Ist die Paddelführung zu steil , kann die Kraft aus der Rumpfdrotation nicht optimal genutzt werden. Die Rotationsebenen arbeiten gegeneinander. Mit der Paddelführung  nach aussen  kann die Energie der Rotation besser in Vortrieb umgesetzt werden.

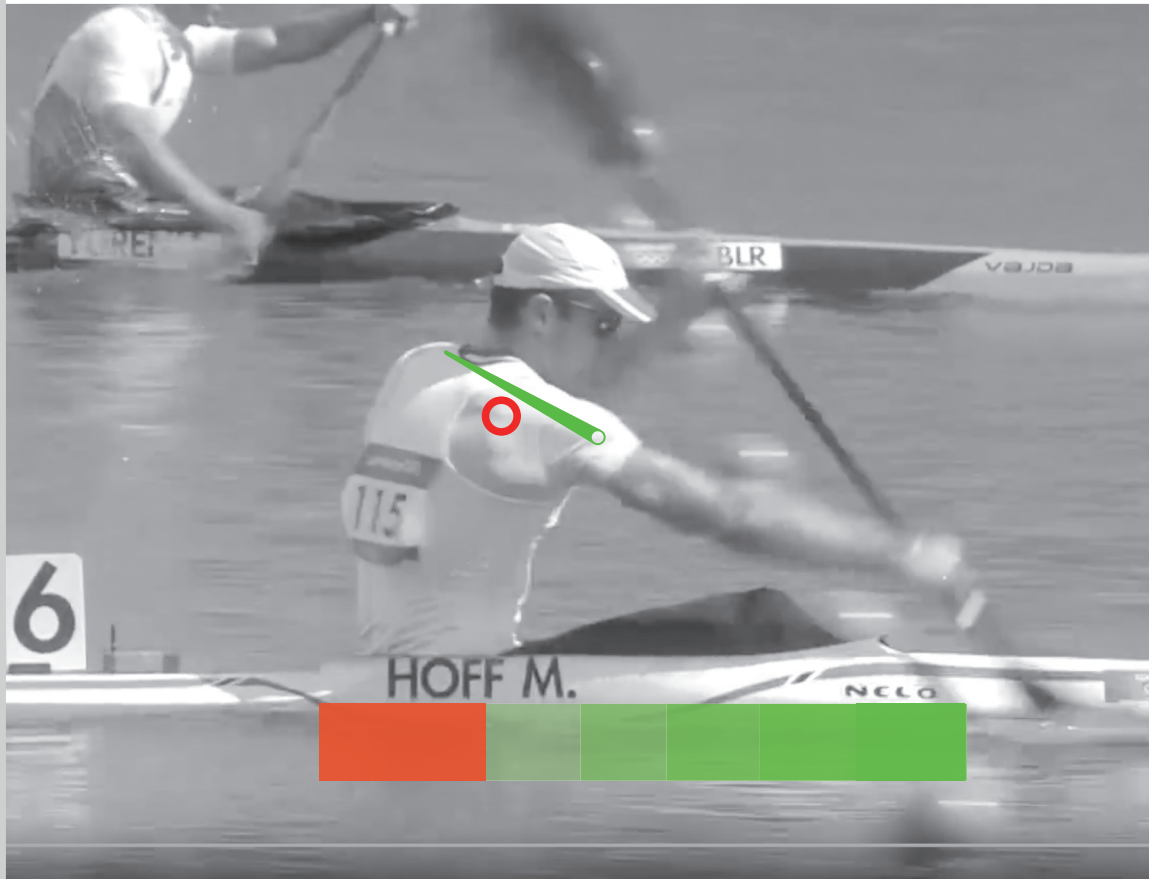


- Rumpfdrotationsebene
- Effiziente Paddelrotationsebene



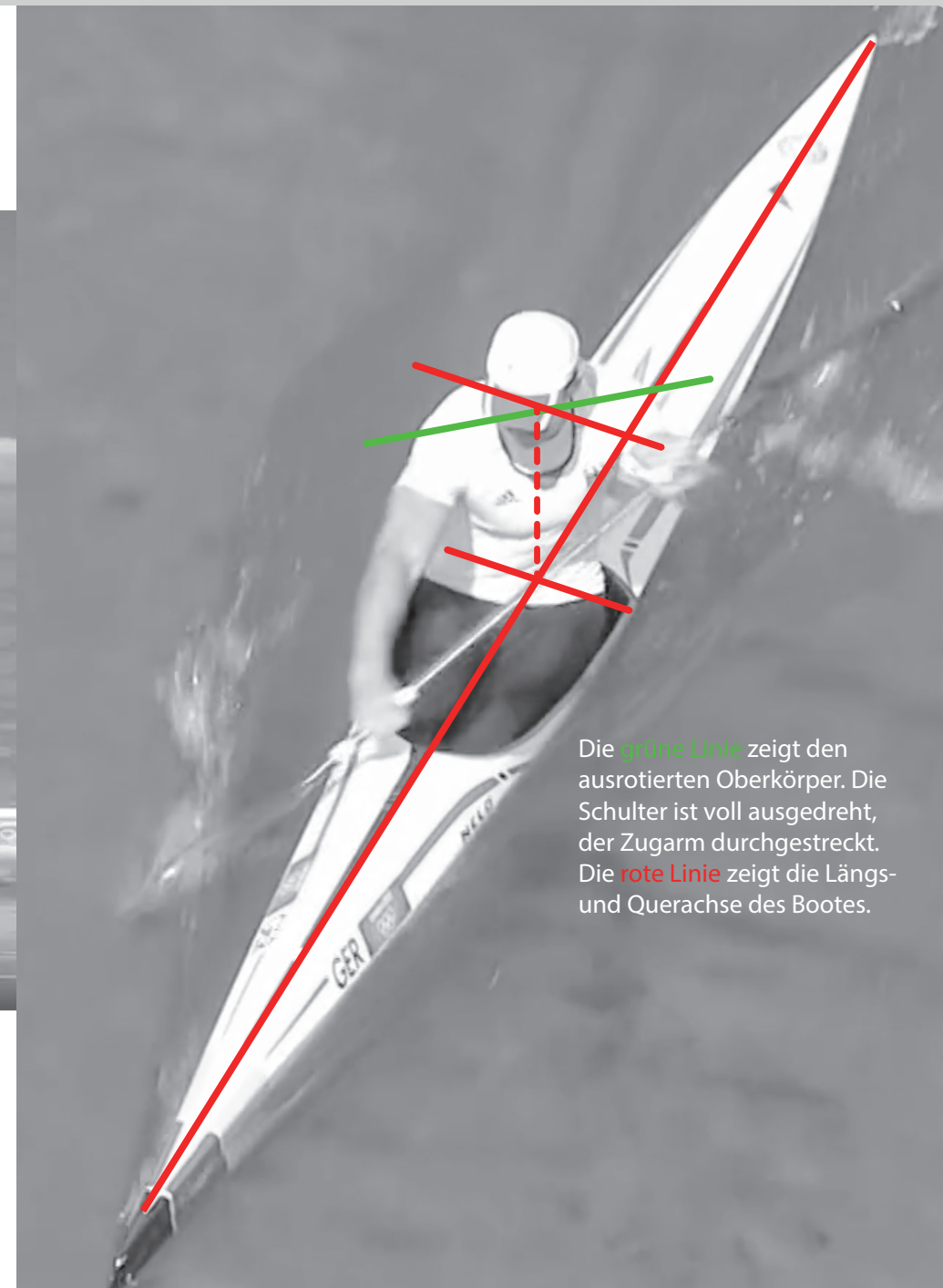
- Rumpfdrotationsebene
- Ineffiziente Paddelrotationsebene

Oberkörper-Rotation



Oberkörper-Rotation

Um die maximale Länge des Paddelschlages ausnützen zu können, muss der Oberkörper voll ausgedreht sein. Zusätzliche Zentimeter eines Zuges sind nur vorne, beim Einsetzen des Paddelblattes zu erzielen, da der Weg des Zugarmes ■ auf Höhe des Körpers beendet sein muss. Wird weiter nach hinten gezogen, wird der Zug ineffizient. ■



Die grüne Linie zeigt den ausrotierten Oberkörper. Die Schulter ist voll ausgedreht, der Zugarm durchgestreckt. Die rote Linie zeigt die Längs- und Querachse des Bootes.

Maximale Rotation

Der Arm ist in der Umsetzphase gestreckt, die Schulter maximal ausgedreht. In dieser Phase bleiben die beiden Schulter nahezu stehen. Arme und Paddelblatt senken sich um den nächsten Zug auszulösen. Die Rotation der Schulter und des ganzen Oberkörpers wird erst ausgelöst, wenn das Paddelblatt mindestens zur Hälfte eingetaucht ist.



Je mehr der Oberkörper ausrotiert ist, desto mehr ist von der Rückenpartie zu sehen. |||