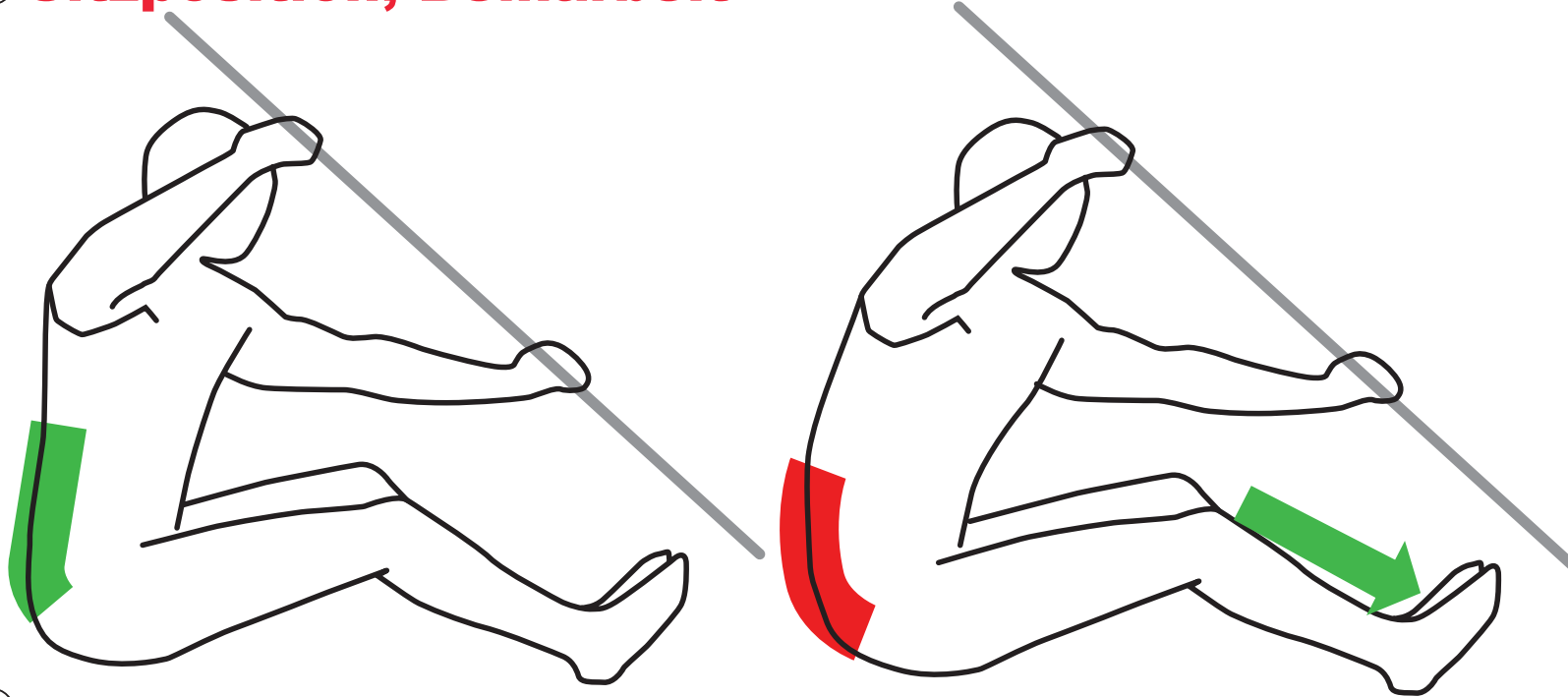


PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT

Paddel-Basiswissen für Kinder- und Beginner

Den folgenden 4 Punkten sollten bei Kindern und Beginner:innen grosse Aufmerksamkeit gewidmet werden. Sie beeinflussen massgeblich die spätere Entwicklung, besonders bei Athlet:innen die eine Kaderangehörigkeit anstreben.

① Sitzposition, Beinarbeit



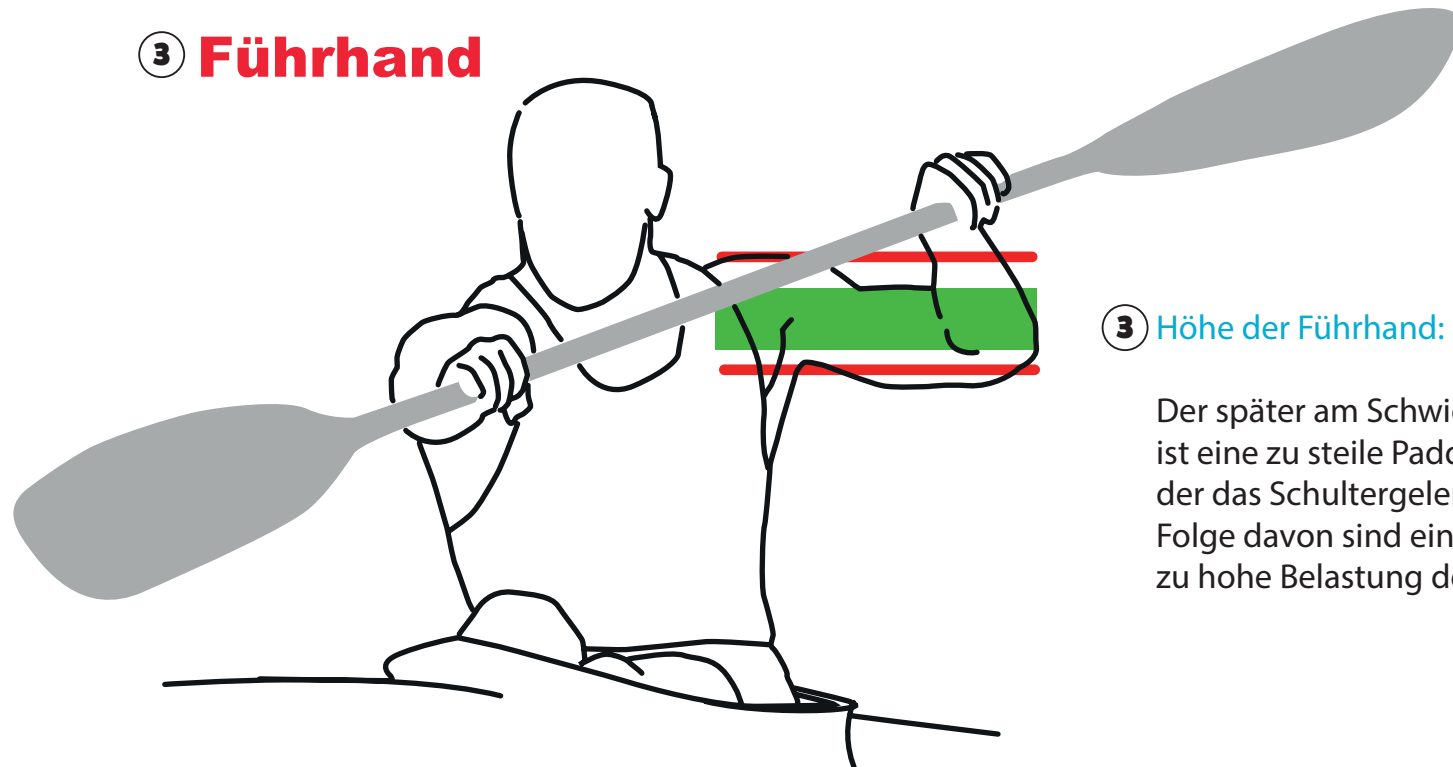
① Die richtige Sitzposition:

Die jungen Athlet:innen und Paddelbeginner:innen sollten mit geradem Kreuz im Boot sitzen. Ein gerades Kreuz unterstützt eine bessere Rotation und entlastet die Bandscheiben und Lendenwirbel.

② Beinarbeit:

Paddeln ohne Einsatz der Beine ist wie rennen mit den Händen in den Hosentaschen. Es fühlt sich ineffizient an. Sobald die Bootssicherheit ausreichend ist, kann mit kräftiger werdenden Paddelschlägen auch die Beinarbeit und der Druck des Beines auf der jeweiligen Zugseite aufgebaut werden.

③ Führhand



③ Höhe der Führhand:

Der später am Schwierigsten zu korrigierende Fehler ist eine zu steile Paddelführung und einen Ellbogen der das Schultergelenk deutlich übersteigt. Folge davon sind ein ineffizienter Vortrieb, und eine zu hohe Belastung des Schultergelenks.

④ Paddel-Länge, Blattgrösse



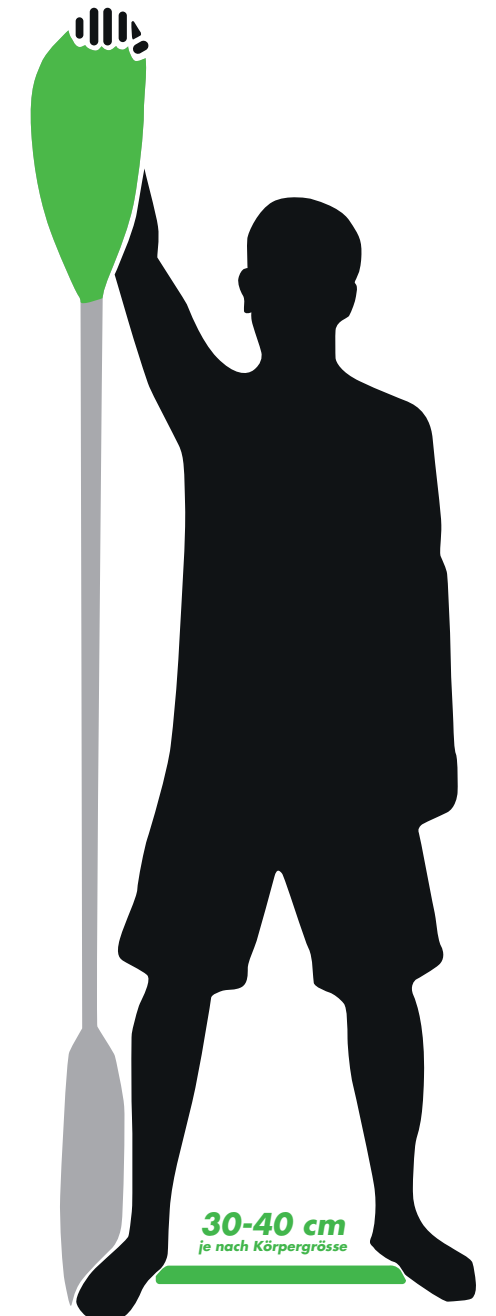
zu kurz



optimale Länge



zu lang



④ Die richtige Paddellänge und Blattgrösse:

Besonders bei den jüngsten Athlet:innen ist die richtige Paddellänge sehr wichtig und muss vom Coach immer wieder überprüft werden. Mit einem zu langen Paddel kann der Spass am Paddeln schnell vorbei sein.

Zur Wahl der Blattgrössen: der Markt bietet mittlerweile eine Vielzahl an Blattgrössen an. Bespreche dich mit Deinem Coach und Trainer.

