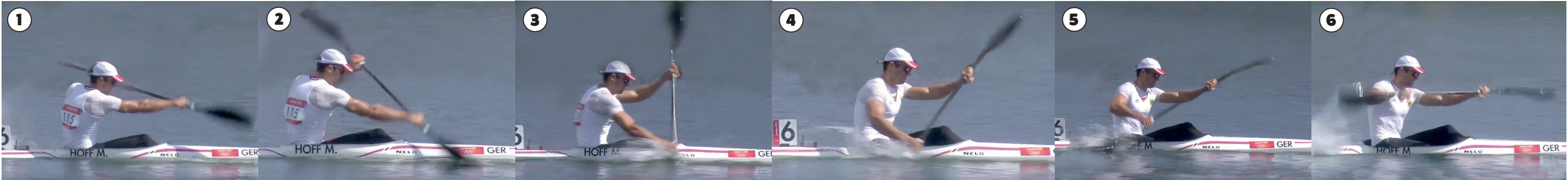


PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT



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

Zugphase 1

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

Zugphase 2

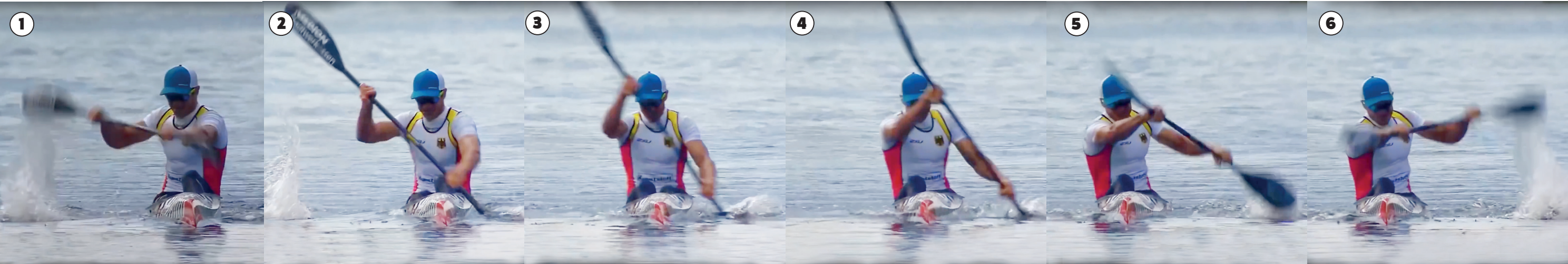
Die Bugwelle und das Paddelblatt sind ungefähr eins; das Paddel ist immer gleich tief im Wasser, Paddelfläche ganz eingetaucht. Die Zugphase endet, wenn Zughand auf Hüfthöhe ist. Druck wird vom Blatt genommen.

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 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.

