

PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT

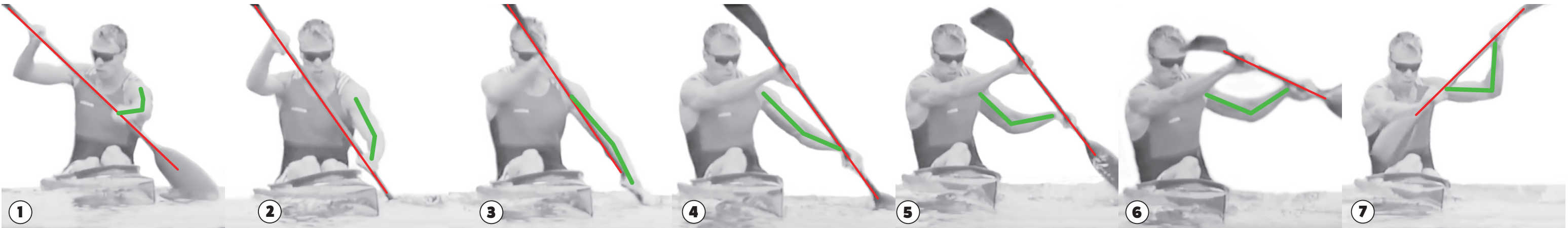
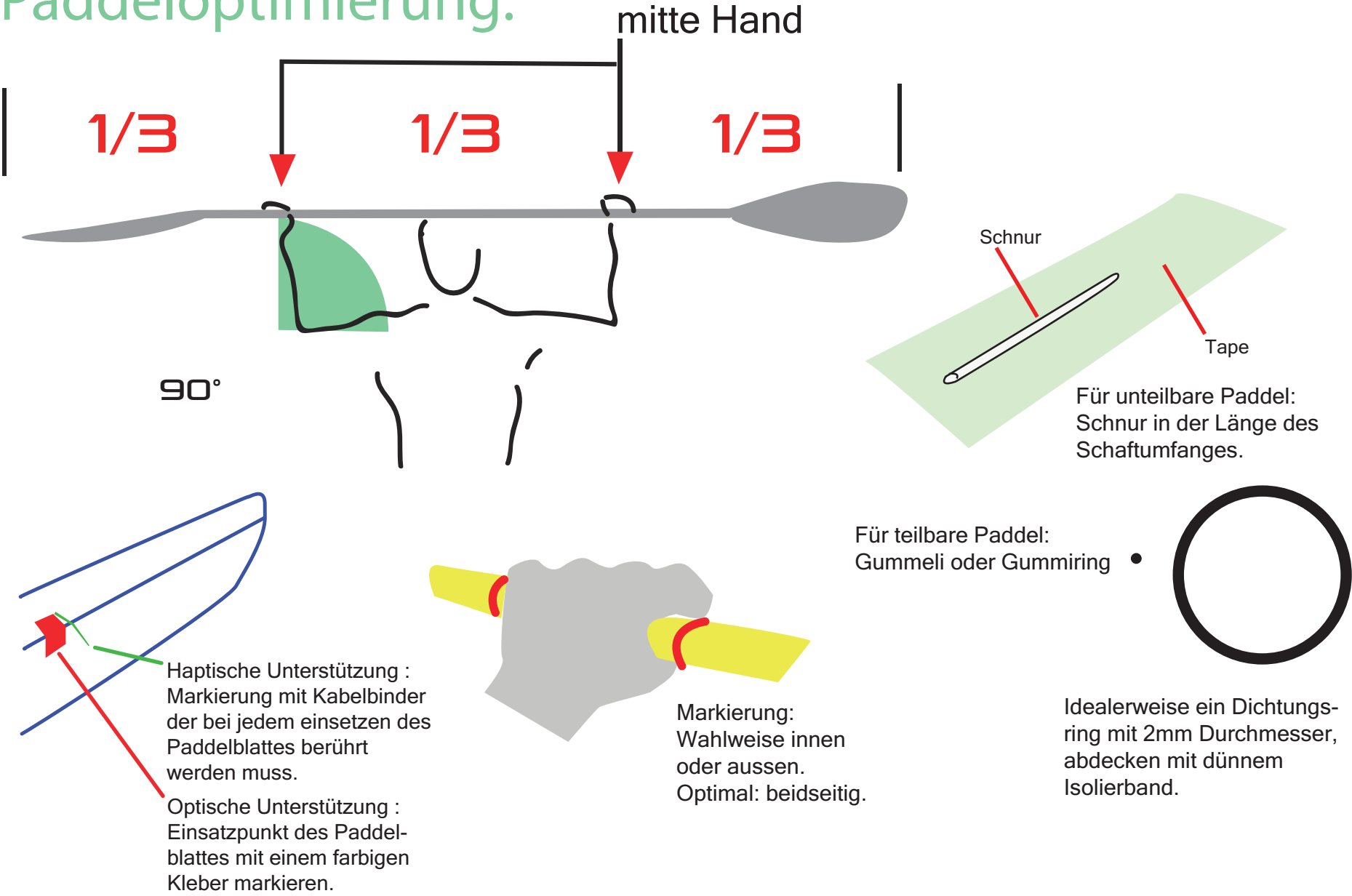


Bild 1: Der Führarm ist +/- 90° angewinkelt, der Zugarm ist fast gestreckt. Der Zugarm beugt sich in der ganzen Phase des Durchzugs nur leicht (Bilder 2-6) und erreicht erst in der Umsetzphase wieder +/-90°.

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.