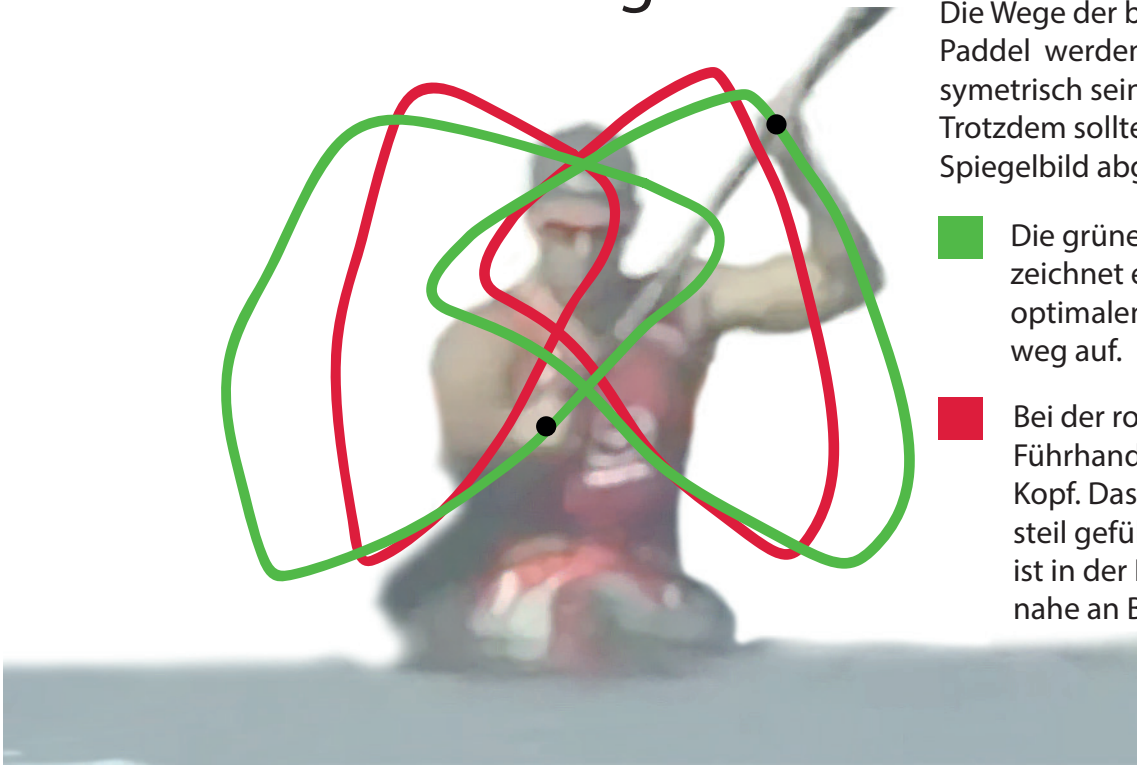


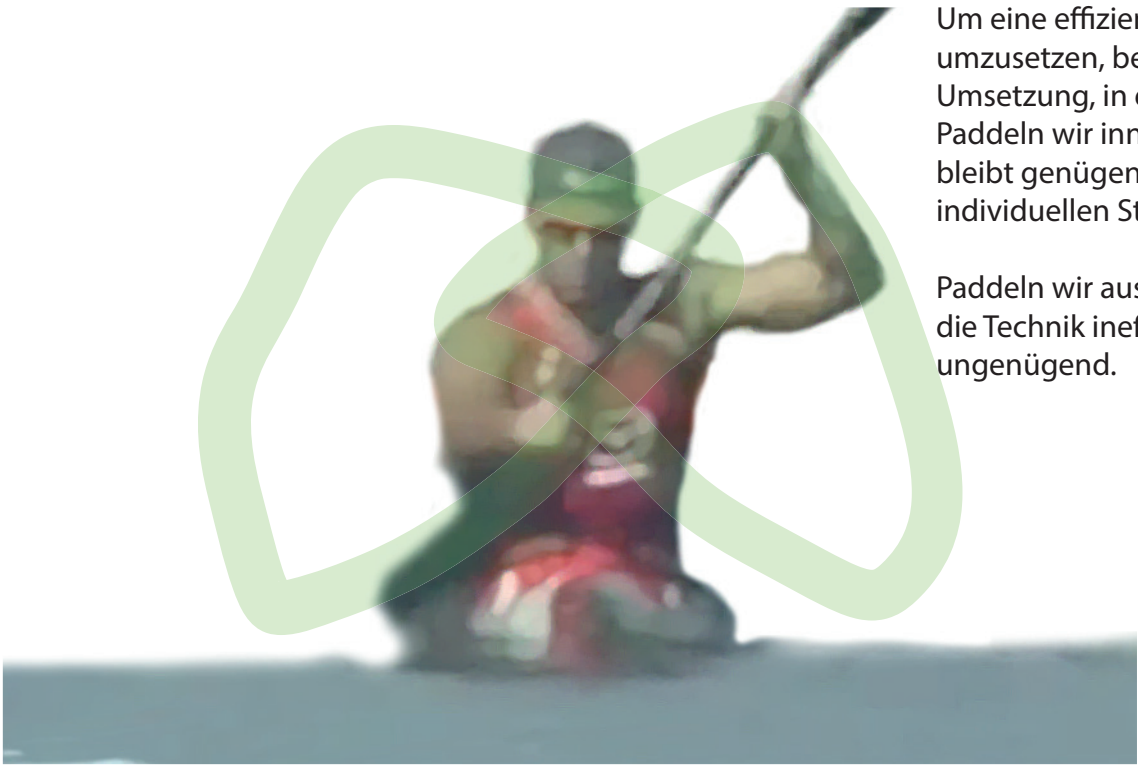
PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT

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 zu weit über dem Kopf. Das Paddel wird zu steil geführt, der Zugarm ist in der Hauptzugphase zu nahe an Boot und Körper.

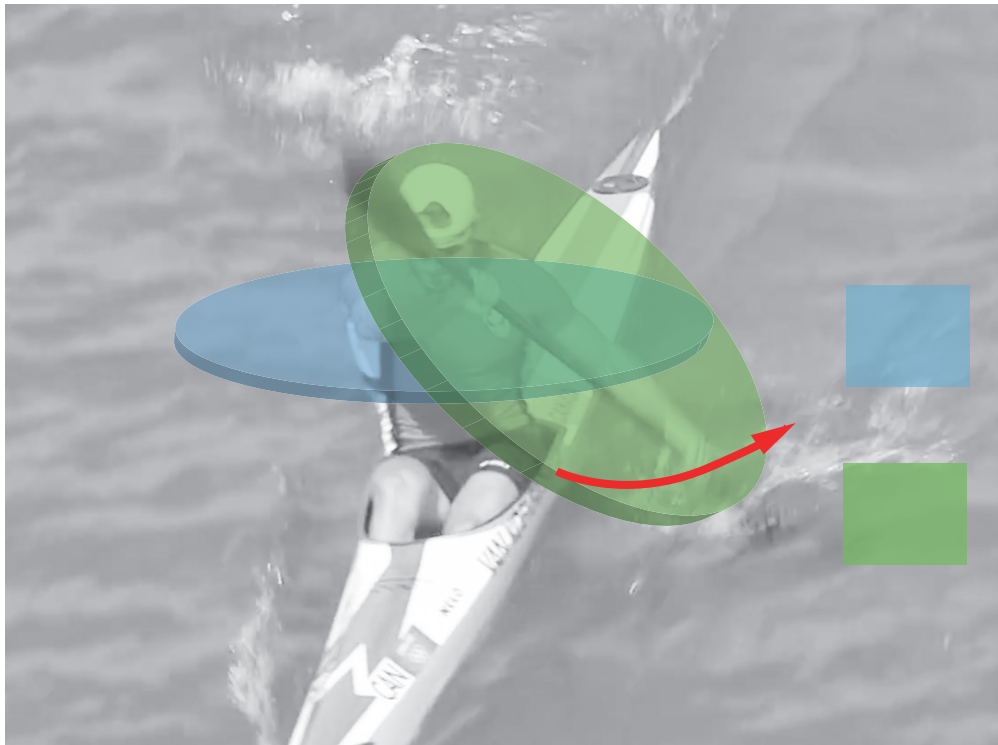


Um eine effiziente Wingpaddeltechnik umzusetzen, bewegen wir uns, bei guter Umsetzung, in einem bestimmten Rahmen. Paddeln wir innerhalb dieses Rahmens bleibt genügend Freiraum für einen eigenen, individuellen Stil.

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. Ist die Paddelführung zu steil, kann die Kraft aus der Rumpfdrehung 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