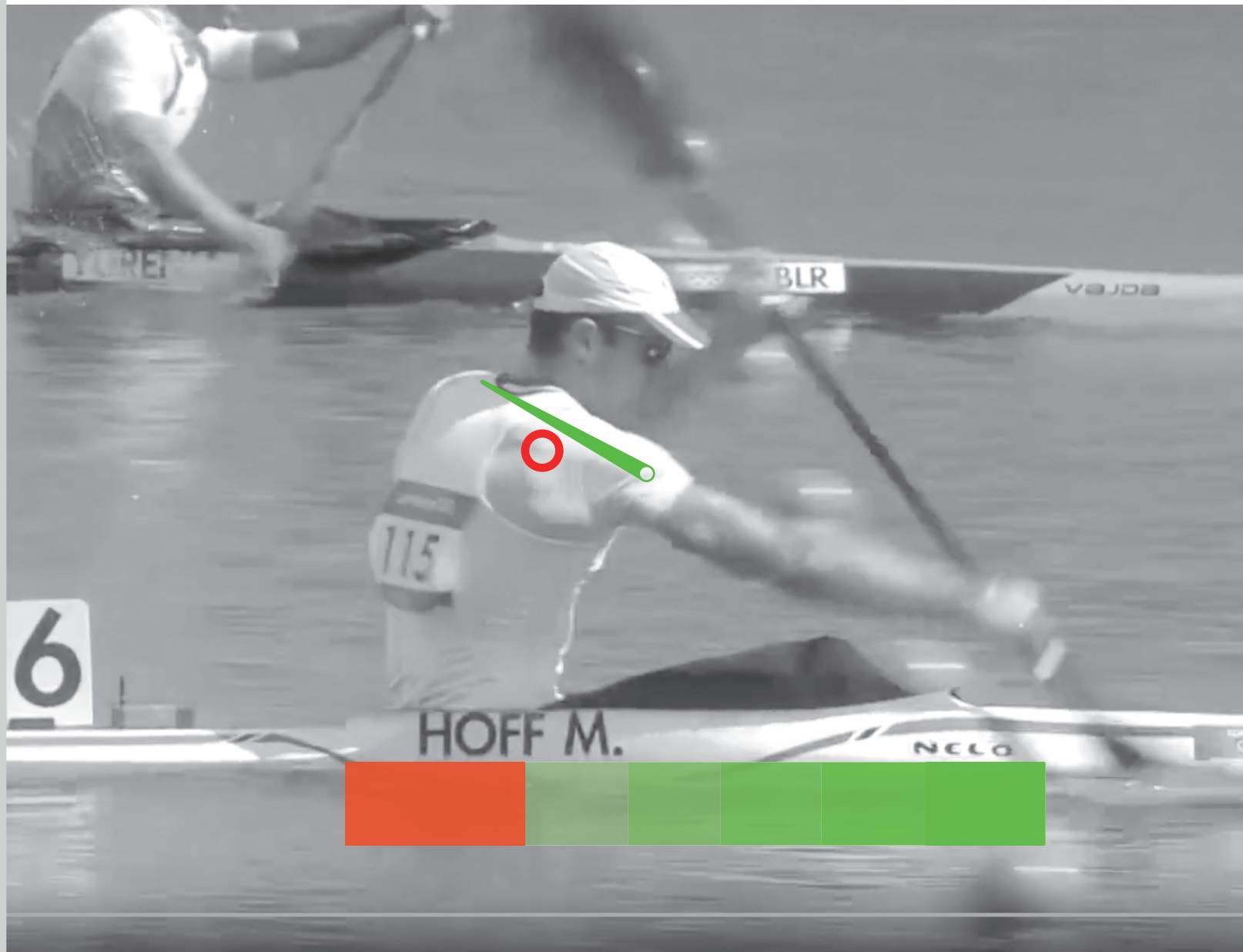
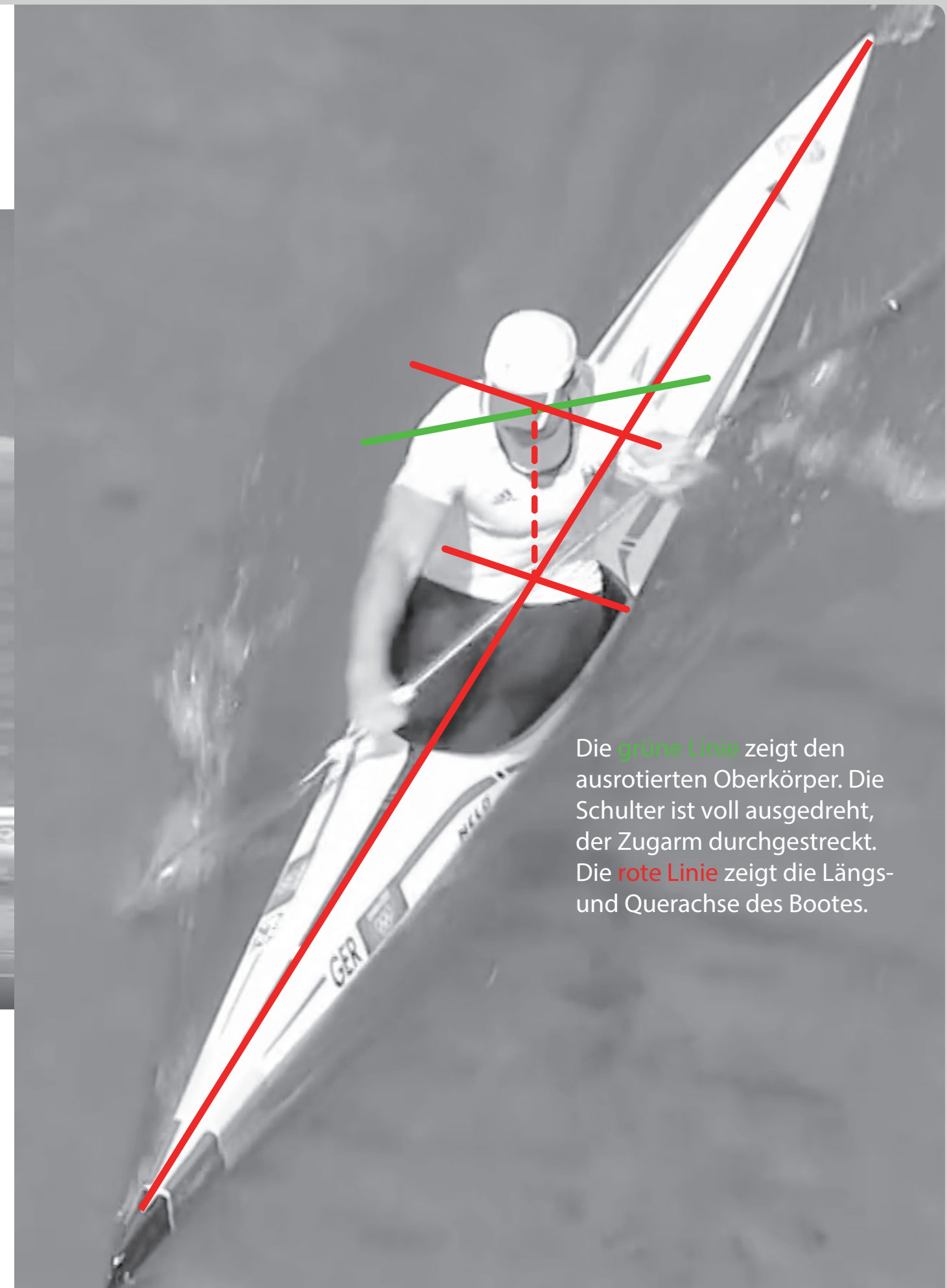


Oberkörper-Rotation



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 Hüfte eingetaucht ist.



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