

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. Druckhand befindet sich in Augenhöhe im Bereich von 2 Handbreiten neben dem Kopf und nicht mehr als 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 nicht über die Bootsante Zugseite (Gegenseite). Druckhand 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 mehr aus der Drehung des Körpers als durch ein bewusstes Hochheben herausgehoben. Der Auftakt der Aushubbewegung kommt aus der Zughand (nicht aus dem Ellenbogen). Zughand bewegt sich beim Umsetzen wieder bis neben den Kopf auf Augenhöhe und wird zur Druckhand. Arm locker, Ellbogen tief (maximal Schulterhöhe); Ellbogenwinkel 90°, Oberkörper voll ausgedreht. Gegengleich bewegt sich die Druckhand mit dem Blatt zum Wasser und wird zur Zughand.

Umsetzphase 2

Der Ellenbogen übersteigt das Schultergelenk nicht oder nur minim.



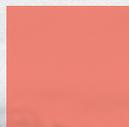
BEINARBEIT: Bein auf Zugseite (Druckbein) in der Zugphase ca. 100° bis zur Umsetzphase wird das Bein kontinuierlich durchgestreckt bis ca. 160°, Beine parallel zur Bootssachse; Bein auf Druckarmseite (Zugbein) entsprechend umgekehrt. Die Kraft aus dem Körper wird über die Beine und Stemmbrett auf das Boot übertragen.

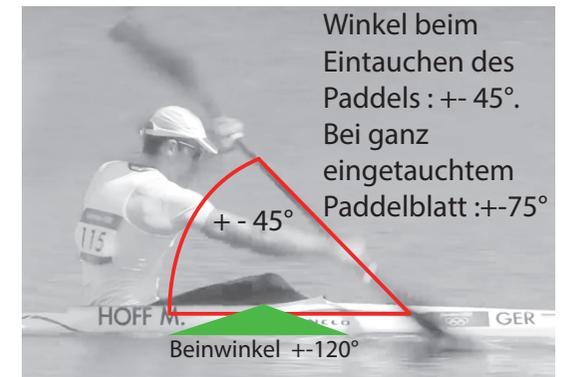


PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT



 Oberarm und Ellenbogen sind nicht höher als das Schultergelenk

 Ellenbogen übersteigt das Schultergelenk, die Hand ist zu Nahe am Kopf

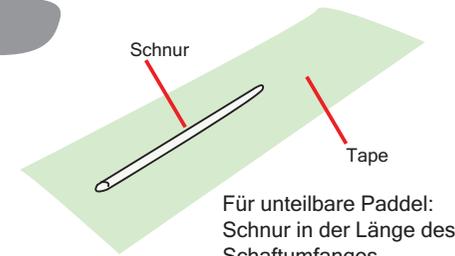
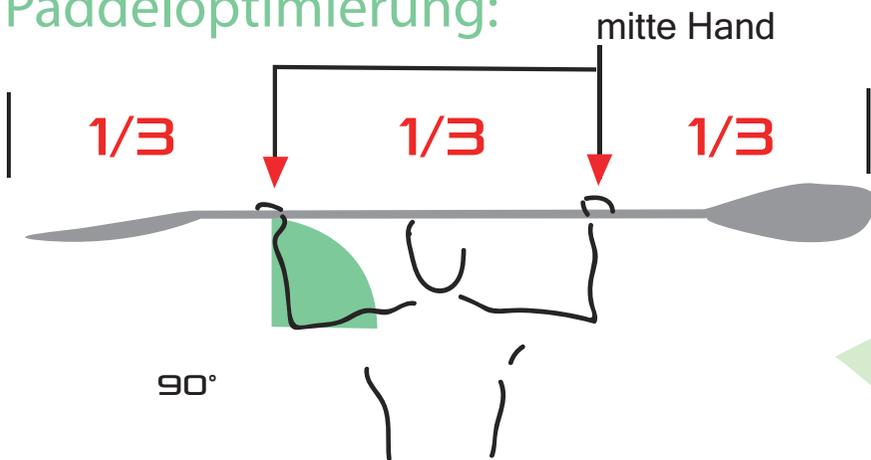


PADDELTECHNIK IM KANU- UND WILDWASSER-RENNSPORT

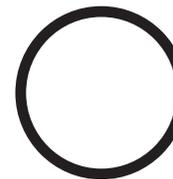


Bild 1: Der Druckarm ist +/- 90° angewinkelt, der Zugarm ist fast gestreckt. Der Zugarm beugt sich in der ganzen Phase des Durchzugs nur leicht (Bilder 2-6) und erreicht erst in der Umsetzphase wieder +90°.

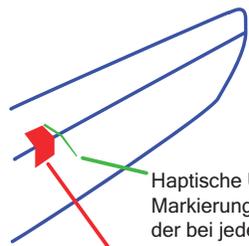
Paddeloptimierung:



Für teilbare Paddel:
Gummeli oder Gummiring



Idealerweise ein Dichtungs-
ring mit 2mm Durchmesser,
abdecken mit dünnem
Isolierband.



Haptische Unterstützung :
Markierung mit Kabelbinder
der bei jedem einsetzen des
Paddelblattes berührt
werden muss.

Optische Unterstützung :
Einsatzpunkt des Paddel-
blattes mit einem farbigen
Kleber markieren.



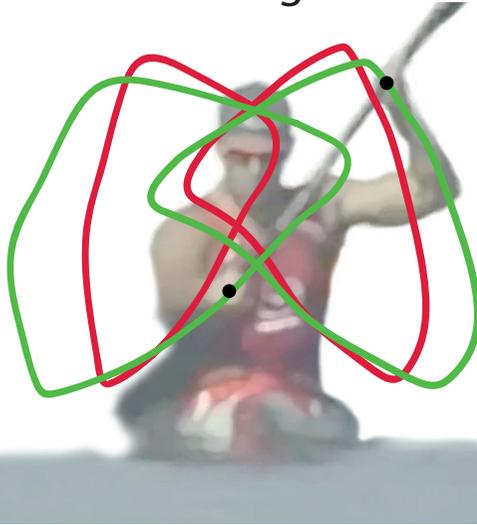
Markierung:
Wahlweise innen
oder aussen.
Optimal: beidseitig.



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.

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

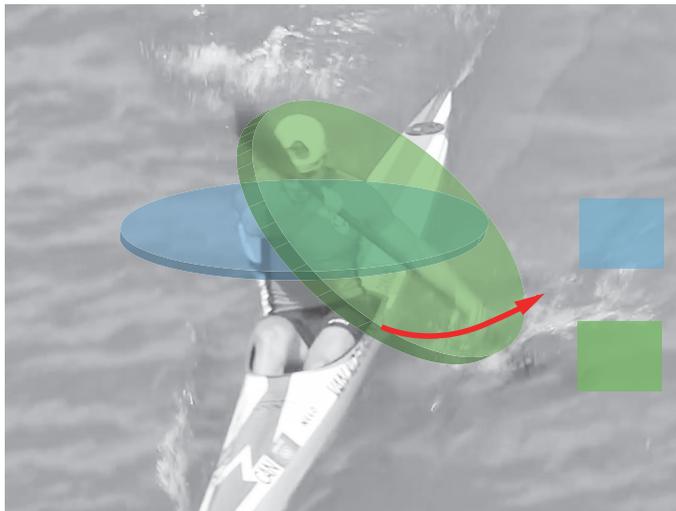


Um eine effiziente Wingpaddeltechnik umzusetzen, bewegen wir uns, bei guter Umsetzung, in einem bestimmten Rahmen. Paddeln wir innerhalb dieses Rahmens bleibt genügend Freiraum für einen eigenen, individuellen Stil.

Paddeln wir ausserhalb dieses Rahmens wird die Technik ineffizient und die Kraftübertragung ungenügend.

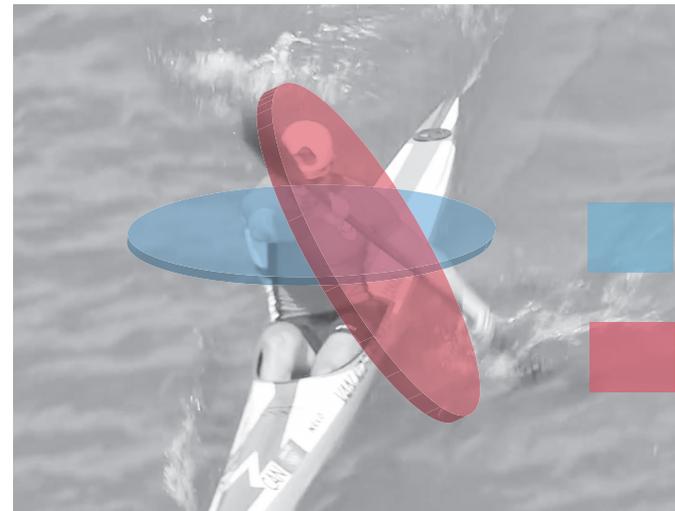
Rotationsebenen

Die grösste Kraft bei der Wing-Paddeltechnik generieren wir aus der Rumpfdrehung, unterstützt durch Zug- und Druckarm. 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