



Der Paddelschlag

Eine gemeinsame Philosophie:
Unser Boot effizient voranzubringen.







Die Grundprinzipien der Gesten

Bateau court



→ weit vorne mit dem Paddelblatt ins Wasser eintauchen

→ **das Paddel wird nahe am Boot geführt**

→ die obere Hand bleibt auf Kopfhöhe und wird passiv nach vorne geführt

→ die obere Hand kreuzt die Bootsmitte nur leicht

→ die Zugphase geschieht durch Oberkörperrotation und Zugbewegung im Arm

→ **das Becken bleibt stabil**

→ die Zugphase dauert (**maximal**) bis zum Becken

Bateau long



→ weit vorne mit dem Paddelblatt ins Wasser eintauchen

→ **Das Paddel wird entlang der Bugwelle nach aussen geführt**

→ die obere Hand bleibt auf Kopfhöhe und wird passiv nach vorne geführt

→ die obere Hand kreuzt die Bootsmitte, bleibt aber über dem Boot

→ die Zugphase geschieht hauptsächlich durch Oberkörperrotation und mit leichter Zugbewegung im Arm

→ **das Becken rotiert mit der Beinarbeit mit**

→ die Zugphase dauert bis zum Becken

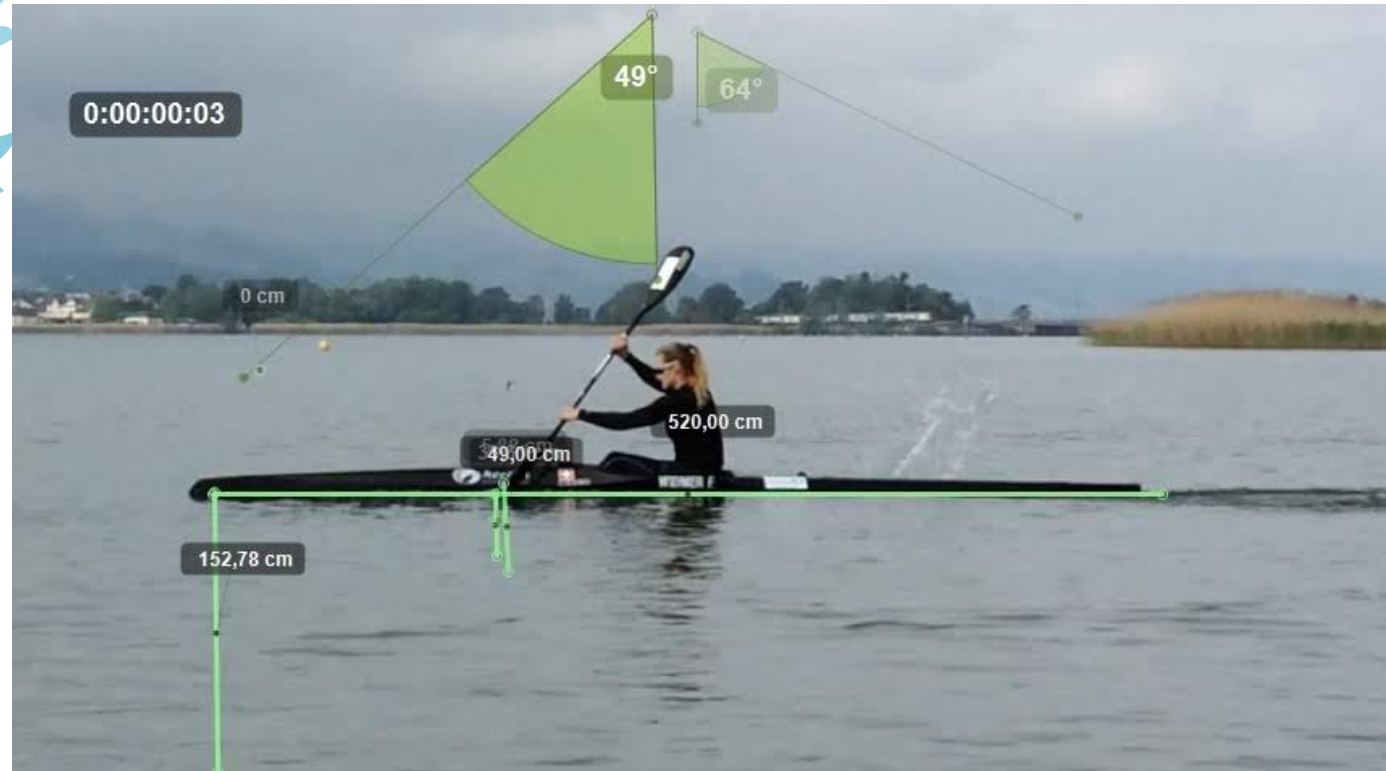
P 91





Einblick ins Techniktraining des Nati-Teams

Analyse et comparaison vidéoVideo Analyse
und Vergleich



Wasser Drills

Balance Übungen, Körper- und Bootsgefühl,
Falscherfahrungen



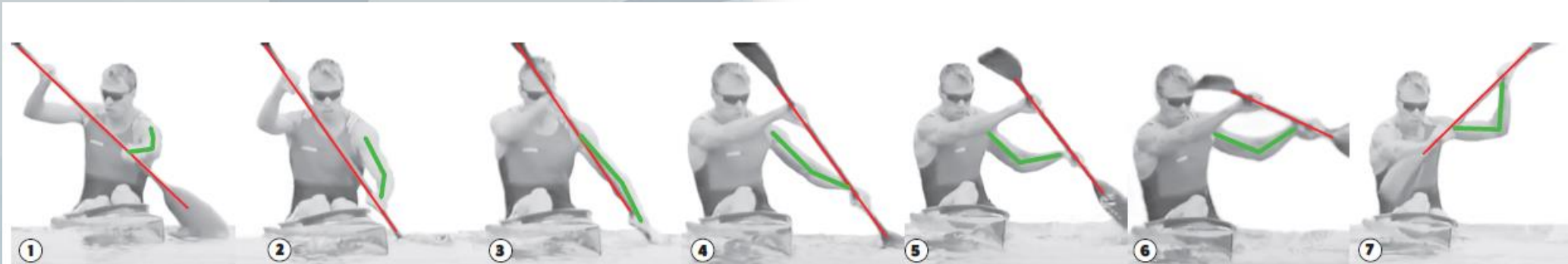
Land Drills

Spezifische Rumpfkraft, Imitation, Übung für einzelne Elemente



Konzepte für Club-Coaches

- + Gemeinsamer Wortschatz für Phasen, Bewegungen, Körperpartien
- + Athlet:innen müssen verstehen, warum Technik sie besser macht
- + Boot muss vorwärts, Block geht vorwärts, ganzer Körper arbeitet



Übungen für Club-Coaches

- + Drills für ein Element (Anker, Aufstehen, Einzelschläge)
- + Vereinfachung des Trainings (am Land, Flachbodenboot)
- + Video mit iPad -> schnelles Feedback

Fragen ?

