



WARP-Antrieb für Frauen der effektive Geradeausschlag

Zugegeben, Paddeln ist ein Kraft-Ausdauer-Sport und entsprechendes Training lässt sich nicht vermeiden. Aber frau kann sich noch so abrackern und kommt - Ausnahmen bestätigen die Regel - oft nicht an die Kraft der männlichen Mitpaddler heran, die hier über eine ganz andere Hebelwirkung verfügen. Umso wichtiger ist eine effektive und sauber ausgeführte Technik für den Schlag, den wir meistens anwenden: den Geradeausschlag.

Mein Angebot wendet sich an alle Paddlerinnen, die ihre Technik verbessern und aus der eingesetzten Kraft eine optimale Vorwärtsbewegung generieren wollen. Dabei beanspruche ich für mich nicht, den „Stein der Weisen“ gefunden zu haben, sondern möchte nur das weitergeben, was ich im Laufe der letzten drei Jahre gesehen, ausprobiert und trainiert habe.

Zunächst wollen wir im Trockenen die vier Phasen des Geradeausschlages sezieren: Einsetzen, Ziehen, Ausheben und Umsetzen. Dabei wollen wir uns insbesondere auf die optimale Einsetzstelle und -haltung des Paddels, eine gute Rumpfrotation, die richtige Aushubstelle und -bewegung sowie die erforderliche Regeneration in der Umsetzphase konzentrieren. Daneben soll das Augenmerk auf die gesamte Körperbewegung gerichtet werden, um mehr Vortriebskraft zu gewinnen (Beinarbeit) und um die Bewegungskraft in die richtige Richtung zu führen, nämlich nach vorne und nicht nach rechts und links oder oben und unten. Selbstverständlich soll das Erlernte danach noch auf dem Wasser ausprobiert werden.

Ich biete an einem Samstag und Sonntag, d.h. am 1. und 2. Mai 2010 je einen halbtägigen Workshop für jeweils 6 Teilnehmerinnen (max.) an.

Voraussetzungen: lediglich die Freude, etwas Neues zu erlernen und den Ehrgeiz, besser werden zu wollen.

Verbindliche Anmeldungen erbitte ich unter: Silke 030 4415321
Bitte mitteilen, ob beide Termine möglich wären.