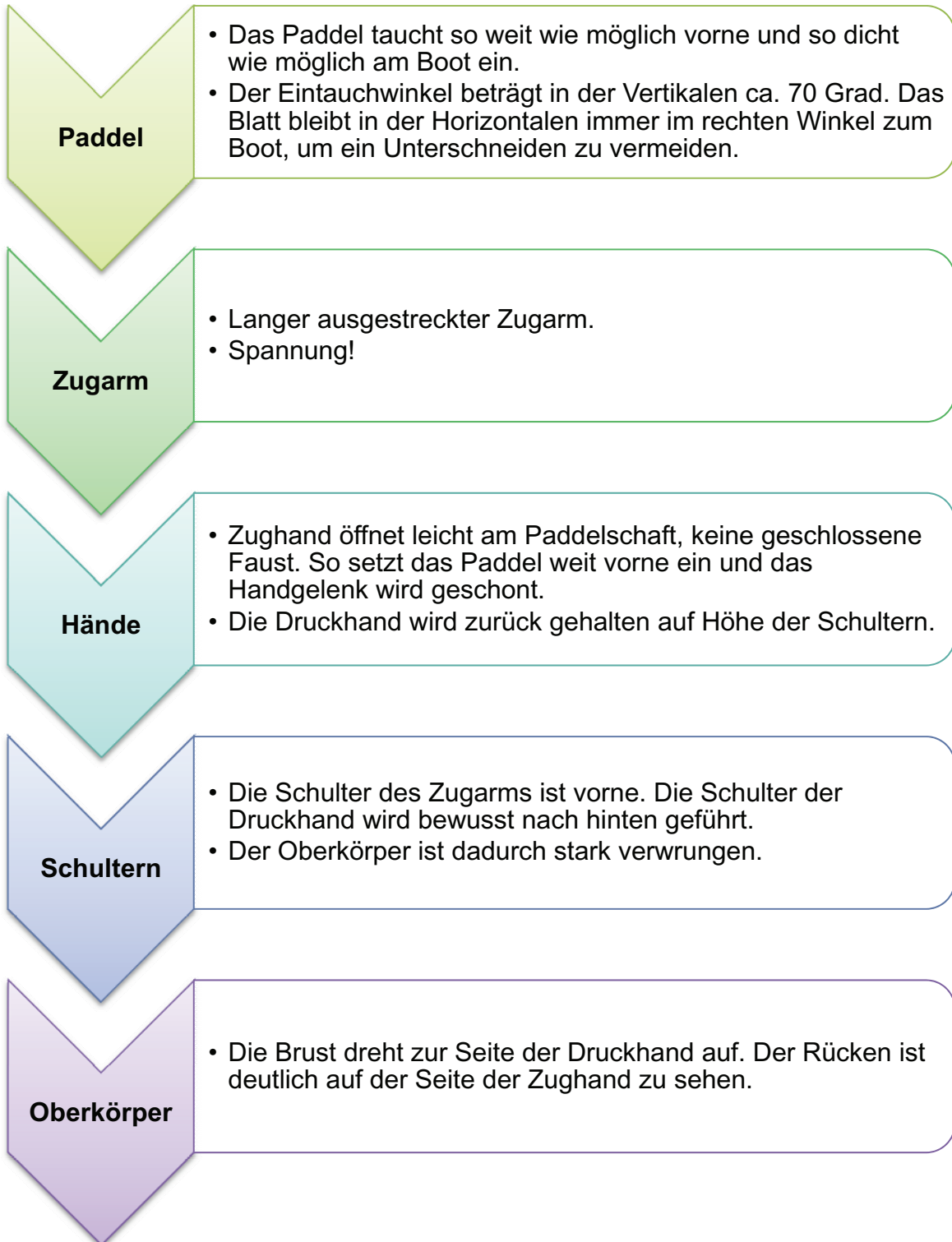


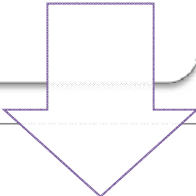
Die vier Phasen des effektiven Geradeausschlages  
(Grunds Schlag vorwärts)  
Workshop Paddeltechnik des Tegeler-Kanu-Vereins Berlin

Eintauchen

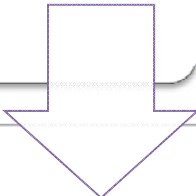


## Zugphase

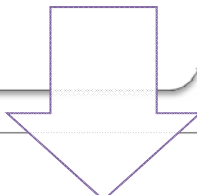
**Zugseite:** Das Paddel wird dicht am Boot und die Zughand parallel zum Wasser geführt. Der Zugarm knickt ein. Die Zughand schließt jetzt fest um das Paddel. Das Paddel wird kraftvoll parallel zum Boot gezogen.



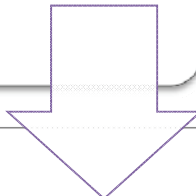
**Druckseite:** Zugleich wird die Druckhand in Schulterhöhe nach vorne über die Bootsmitte geführt. Arm und Hand sind eine Linie. Hand öffnet leicht am Paddleschaft - keine Faust, kein abknicktes Handgelenk.



**Paddelführung:** Beim Start beträgt der Winkel ca. 70, dann 90 und zuletzt 130 Grad. Beim Ziehen zunächst das "Wasser fühlen" und dann kraftvoll Druck aufbauen.



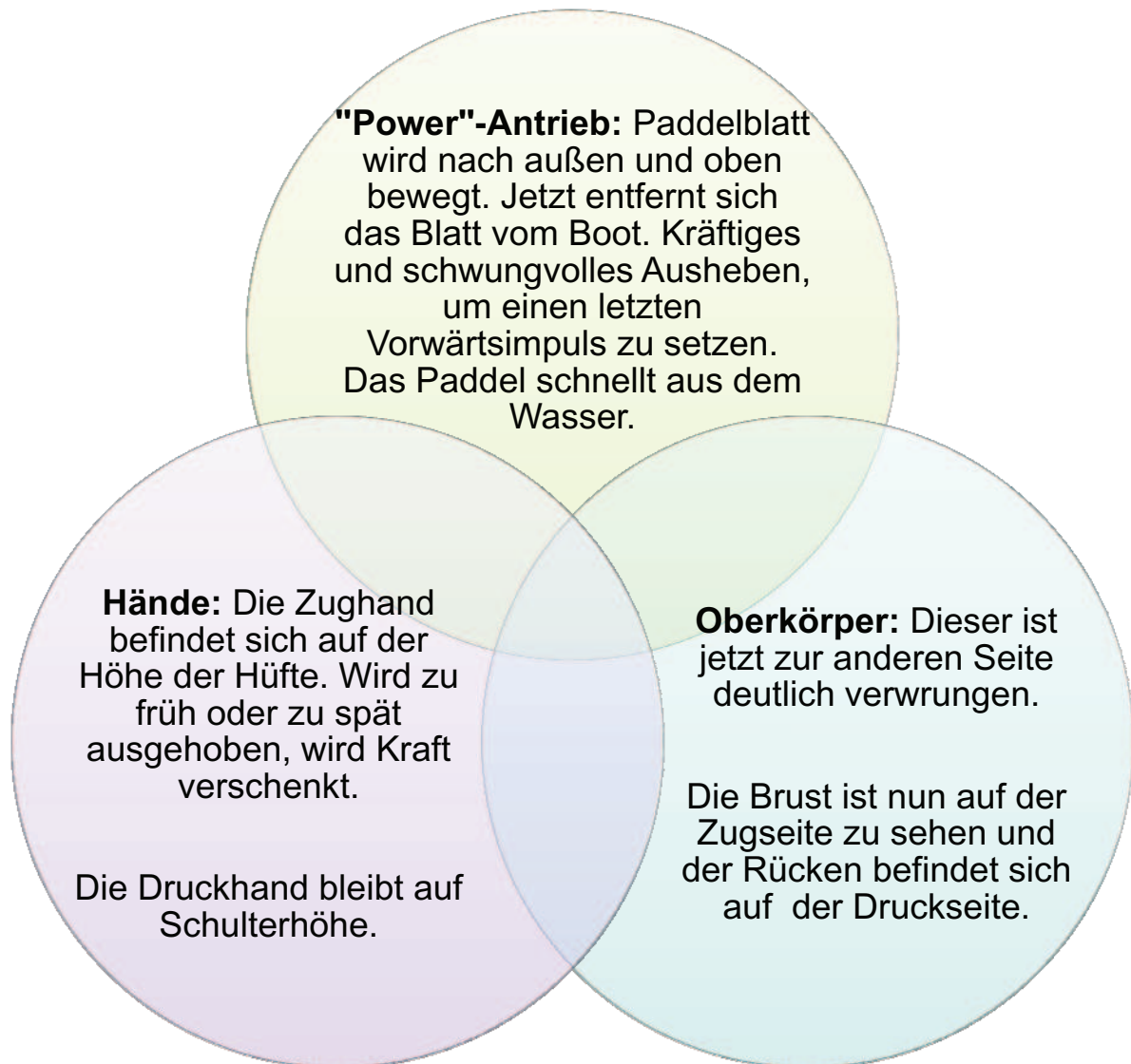
**Oberkörperrotation:** Die Hauptkraft kommt aus dem Oberkörper, indem die Schulter der Zugseite nach hinten und die Schulter der Druckseite nach vorne gebracht wird. Jetzt öffnet die Brust zur Zugseite und der Rücken dreht zur Druckseite. Aufrechter Sitz, keine Seiten- oder Vor- und Rückbewegungen.



**Beinarbeit** unterstützt die Rotation. Das Bein der Zugseite wird gestreckt und fest gegen die Fußraste gedrückt. Das Bein auf der Druckseite winkelt sich dadurch automatisch leicht an.

Das Boot wird am "fest im Wasser verankerten Paddelschaft" vorbeigezogen.

## Aushubphase



## Umsetzen – antriebslose Entspannungsphase

