

Tandem Freestyle

Rieke

18.06.2024

Inhaltsverzeichnis

Erläuterungen zum Dokument	3
1 Vorwärts Onside	4
1.1 Axle und Post	5
1.2 Wedge und Tangent	6
2 Vorwärts Offside (Cross)	7
2.1 Cross Axle und Cross Post	8
2.2 Cross Wedge und Cross Tangent	9
3 Rückwärts Offside (Stern)	10
3.1 Stern Axle und Stern Post	11
3.2 Stern Wedge und Stern Tangent	12
4 Rückwärts Onside (Stern Cross)	13
4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post	14
4.2 Stern Cross Wedge und Stern Cross Tangent	15
5 Side slips	16
5.1 Side slip onside	17
5.2 Side slip offside	18
5.3 Stern side slip onside	19
5.4 Stern side slip offside	20
6 Free spins	21
6.1 Free spin onside	22
6.2 Free spin offside	23
7 Gimbal	24
8 Extended Manöver	25
8.1 Extended Axle	26
8.2 weitere	27

Erläuterungen zum Dokument

Onside = Rechts

Bug paddelt rechts

Onside = Links

Bug paddelt links

Die Onside (Paddelseite) wird durch die Paddelseite des/der Bugpaddler*in bestimmt.

Bei einigen Manövern gibt es verschiedene Alternativen, was gemacht werden kann. Diese sind in der Tabelle als Aufzählung gelistet.

In den Skizzen wird auf der linken Seite die Drehrichtung und Paddelstellung für die Placement gezeigt. Auf der rechten Seite ist die Kantung (Blick von hinten auf's Boot) im Verhältnis zum Paddel gezeigt.

Texte und Bilder können unter [Create Commons Namensnennung 4.0 International](#) genutzt werden.

1 Vorwärts Onside

Fahrtrichtung: Vorwärts

Placement: Onside

1.1 Axle und Post

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Onside

Kantung:

- Axle: Onside
- Post: Offside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	45° Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none"> • 45° Ziehschlag • Bogenschlag
Placement	Stationärer Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none"> • unkorrigierter Vorwärtsschlag • Neutraler stationärer Ziehschlag • Neutraler cross stationärer Drückschlag
Abschluss	Bugziehschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Cross Christie (nur Axle) • Heckziehschlag • Rückwärts cross Bogenschlag

1.2 Wedge und Tangent

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Offside

Kantung:

- Wedge: Onside
- Tangent: Offside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	Kurzer Bugbogenschlag	Überkorrigiertes J
Placement	Stationärer Drückschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraler stationärer Drückschlag • Neutraler cross stationärer Ziehschlag
Abschluss	(Kurzer loaded slice und) Bogenschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Christie (nur Tangent) • Cross Heckziehschlag • Rückwärts Bogenschlag

2 Vorwärts Offside (Cross)

Fahrtrichtung: Vorwärts

Placement: Offside

2.1 Cross Axle und Cross Post

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Offside

Kantung:

- Cross Axle: Offside
- Cross Post: Onside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzer Bogenschlag • Cross Bugziehschlag 	Überkorrigiertes J
Placement	Cross stationärer Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraler stationärer Drückschlag • Neutraler cross stationärer Ziehschlag • Christie (nur Cross Axle)
Abschluss	Cross Bugziehschlag (ggf. um Bug herum)	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts Bogenschlag • Cross Heckziehschlag

2.2 Cross Wedge und Cross Tangent

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Onside

Kantung:

- Cross Wedge: Offside
- Cross Tangent: Onside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • 45° Ziehschlag • Cross Bugbogenschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • 45° Ziehschlag • Bogenschlag
Placement	Cross stationärer Drückschlag	<ul style="list-style-type: none"> • unkorrigierter Vorwärtsschlag • Neutraler stationärer Ziehschlag • Neutraler cross stationärer Drückschlag • Cross Christie (nur Cross Tangent)
Abschluss	(Kurzer loaded slice und) Cross Bogenschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Bogenschlag • Rückwärts cross Heckziehschlag

3 Rückwärts Offside (Stern)

Fahrtrichtung: Rückwärts

Placement: Offside

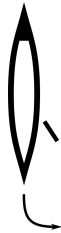
Da die Onside durch die Paddelseite im Bug bestimmt wird, sind Stern Manöver offside Manöver.

3.1 Stern Axle und Stern Post

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Offside

Kantung:

- Stern Axle: Offside
- Stern Post: Onside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Unkorrigierter Rückwärtsschlag • Rückwärts 45° Ziehschlag 	45° rückwärts Ziehschlag
Placement	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraler stationärer Ziehschlag • Neutraler cross stationärer Drückschlag • Reverse Cross Christie (nur Stern Axle) 	Rückwärts stationärer Ziehschlag
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Bugziehschlag • Rückwärts cross Bogenschlag 	Heckziehschlag

3.2 Stern Wedge und Stern Tangent

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Onside

Kantung:

- Stern Wedge: Offside
- Stern Tangent: Onside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	Überkorrigierter Rückwärtsschlag	Heckhebel/Heckdrückschlag
Placement	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraler stationärer Drückschlag • Neutraler cross stationärer Ziehschlag • Reverse Christie (nur Stern Tangent) 	Rückwärts stationärer Drückschlag
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Bogenschlag • Cross Bugziehschlag 	(Kurzer loaded slice und) rückwärts Bogenschlag

4 Rückwärts Onside (Stern Cross)

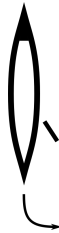
Fahrtrichtung: Rückwärts

Placement: Offside

Da die Onside durch die Paddelseite im Bug bestimmt wird, sind Stern Cross Manöver onside Manöver.

4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post

Onside = Rechts




Stern Cross Axle


Stern Cross Post

Onside = Links




Stern Cross Axle


Stern Cross Post

Drehrichtung: Onside

Kantung:

- Stern Cross Axle: Onside
- Stern Cross Post: Offside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	Überkorrigierter Rückwärtsschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Heckhebel • Cross Ziehschlag
Placement	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraler stationärer Drückschlag • Neutraler cross stationärer Ziehschlag • Christie (nur Stern Cross Axle) 	Rückwärts stationärer Ziehschlag
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts Bogenschlag • Cross Bugziehschlag 	Cross Heckziehschlag

4.2 Stern Cross Wedge und Stern Cross Tangent

Onside = Rechts



Stern Cross Wedge



Stern Cross Tangent

Onside = Links



Stern Cross Wedge



Stern Cross Tangent

Drehrichtung: Offside

Kantung:

- Stern Cross Wedge: Onside
- Stern Cross Tangent: Offside

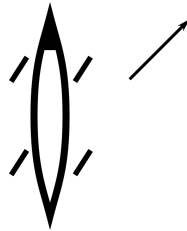
Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Unkorrigierter Rückwärtsschlag • Rückwärts 45° Ziehschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts 45° Ziehschlag
Placement	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraler stationärer Ziehschlag • Neutraler cross stationärer Drückschlag • Cross Christie (nur Stern Cross Tangent) 	Rückwärts cross stationärer Drückschlag
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts Bogenschlag • Cross Bogenschlag 	(Kurzer cross loaded slice und) rückwärts cross Bogenschlag

5 Side slips

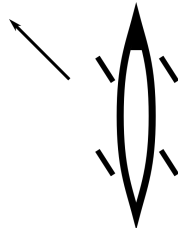
Die Paddelposition auf der On- und Offside kann beliebig kombiniert werden. Auf den Abbildungen sind einfach beide mögliche Positionen für jeweils Bug und Heck dargestellt.

5.1 Side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

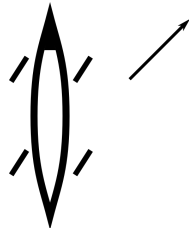
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none">• Stationärer Ziehschlag• Cross stationärer Drückschlag	<ul style="list-style-type: none">• Stationärer Drückschlag• Cross stationärer Ziehschlag

5.2 Side slip offside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none">• Stationärer Drückschlag• Cross stationärer Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none">• Stationärer Ziehschlag• Cross stationärer Drückschlag

5.3 Stern side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts stationärer Ziehschlag• Rückwärts cross stationärer Drückschlag	<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts stationärer Drückschlag• Rückwärts cross stationärer Ziehschlag

5.4 Stern side slip offside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts stationärer Drückschlag• Rückwärts cross stationärer Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts stationärer Ziehschlag• Rückwärts cross stationärer Drückschlag

6 Free spins

6.1 Free spin onside

Fahrtrichtung: Vorwärts/Rückwärts

Drehrichtung: Onside

Kantung: Offside

Bug	Heck
Paddel aus dem Wasser	Paddel aus dem Wasser

6.2 Free spin offside

Fahrtrichtung: Vorwärts/Rückwärts

Drehrichtung: Offside

Kantung: Onside

Bug	Heck
Paddel aus dem Wasser	Paddel aus dem Wasser

7 Gimbal

Arme ins Wasser und rühren ;)

8 Extended Manöver

Placement ohne Druck für beide, das Gewicht wird allein durch Körperspannung gehalten und der zweite muss ausgleichen

8.1 Extended Axle

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Onside

Kantung: Onside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	45° Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none"> • 45° Ziehschlag • Bogenschlag • unkorrigierter Vorwärtsschlag
Placement	<ul style="list-style-type: none"> • Paddel flach auf's Wasser rausführen und dabei rauslehnen • Arme über dem Kopf und im J-Lean rauslehnen 	Neutraler stationärer Ziehschlag und gegenhalten
Abschluss	Bugziehschlag, dabei wieder ins Boot kommen	Heckziehschlag

8.2 weitere

Kreativ werden ;)