

Tandem Freestyle

Marius, Rieke

04.08.2024

Inhaltsverzeichnis

Erläuterungen zum Dokument	4
Allgemeine Gedanken	5
Placements	6
weitere Gedanken	7
Begriffe	8
1 Vorwärts Onside	9
1.1 Axle und Post	10
1.2 Wedge und Tangent	11
2 Vorwärts Offside (Cross)	12
2.1 Cross Axle und Cross Post	13
2.2 Cross Wedge und Cross Tangent	14
3 Rückwärts Offside (Stern)	15
3.1 Stern Axle und Stern Post	16
3.2 Stern Wedge und Stern Tangent	17
4 Rückwärts Onside (Stern Cross)	18
4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post	19
4.2 Stern Cross Wedge und Stern Cross Tangent	20
5 Side slips	21
5.1 Side slip onside	22
5.2 Side slip offside	23
5.3 Stern side slip onside	24
5.4 Stern side slip offside	25
6 Free spins	26
6.1 Free spin onside	27
6.2 Free spin offside	28
7 Gimbal	29
8 Extended Manöver	30
8.1 Extended Axle	31

8.2 weitere	32
Feinabstimmung	33
Koordination	34
Nonverbale Kommunikation	35
Paddeln zu Takt/Musik	36
Sonstiges	37

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.

Allgemeine Gedanken

Placements

- vorwärts: Bugpaddler
- rückwärts: Heckpaddler
- der jeweils andere soll nicht stören und hat verschiedene Möglichkeiten (ggf. parallele Bewegungen bevorzugen)
- wie auch im Solo, sollte aber auch eine Platzierung auf der jeweils anderen Seite des Drehpunktes möglich sein, dann wären die Rollen genau getauscht und der zweite stört nicht. Soweit ich das sehe, ist das aber noch namenlos.

weitere Gedanken

- versuchen mit parallelen Bewegungen zu spielen
- Platzierung für beide stationär
- wie immer
 - Arme gerade
 - Paddel senkrecht
 - Rotation
- bei cross (für einen oder beide)
 - Paddel gleichzeitig eintauchen
 - Paddel waagrecht über das Boot führen
- für den, der das Manöver macht, sind Bewegungen festgelegt (die einzige Variation ist eine Cross Einleitung und ggf. Variation im Abschluss, wenn man danach was anderes machen will), der andere hat wesentlich mehr Variationsspielraum. Auch dort scheint sich aber eine Struktur zu ergeben mit immer ähnlichen Möglichkeiten (so wahnsinnig viele Möglichkeiten gibt es ja auch nicht). Entscheidend ist hier im Grunde lediglich die Kantung und Drehrichtung, nicht das Manöver. Je nachdem was man möchte, kann man das Manöver parallel zum anderen Paddler aufbauen.

Begriffe

- Cross (Kreuz) auf Englisch belassen für einheitliche Bezeichnungen = übergegriffener Schlag, Paddel auf die Nicht-Paddelseite bewegen
- Onside = Paddelseite des Bug, Offside = Paddelseite des Heck

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 • Christie (nur Tangent) • Cross Heckziehschlag • Rückwärts Bogenschlag
Abschluss	(Kurzer loaded slice und) 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 	Rückwärts cross stationärer Ziehschlag
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Christie (nur Stern Cross Axle) • 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

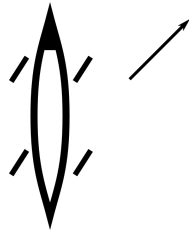
Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	<ul style="list-style-type: none"> • Unkorrigierter Rückwärtsschlag • Rückwärts 45° Ziehschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts 45° Ziehschlag
Placement	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraler stationärer Ziehschlag • Neutraler cross stationärer Drückschlag • 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

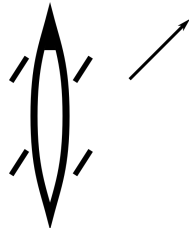
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none">• Stationärer Ziehschlag• Cross stationärer Drückschlag	<ul style="list-style-type: none">• Stationärer Drückschlag• Cross stationärer Ziehschlag

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 ;)

Feinabstimmung

Koordination

- Timing der Kantung
 - Rein
 - * Bugpaddler immer zuerst
 - Raus
 - * beide Paddler (fast) zeitgleich
 - * Axle/Post beim nächsten Catch
 - Wedge/Tangent Weg zum Vorwärtsschlag
- Conclusion
 - Der Paddler mit dem weiteren Weg zur Conclusion gibt das Timing vor.
 - Bei Rückwärtsmanövern gibt im Idealfall der Heckpaddler das Timing vor, weil er die Bootsdrehung besser beurteilen kann. Das ist allerdings nicht in allen Manövern gut machbar, weil der Bugpaddler nicht immer ausreichende Sicht nach hinten hat.
 - Cross-Placement im Bug: Im Heck kann die Conclusion verzögert gemacht werden, um dem Bug-Paddler Zeit zu geben, das Paddel wieder auf die Onside zu bringen.
- Outer Gimbal
 - beide machen 90° Bogenschläge (ggf. etwas kürzer, damit das Boot keine vorwärts/rückwärts Fahrt bekommt)
 - immer abwechselnd, damit man eine ruhige Bootsbeugung kriegt
 - während der eine den Bogen macht, führt der andere das Paddel in die Startposition für den nächsten Bogen
- Inner Gimbal
 - beide machen 180° Bögen mit Kraft (ggf. etwas kürzer, damit das Boot keine vorwärts/rückwärts Fahrt bekommt) und die andere Hälfte neutral. Der Bugpaddler hat seine Kraftphase im Halbkreis um den Bug und der Heckpaddler ums Heck, der Wechsel erfolgt also etwa 90° neben den Paddlern
 - immer abwechselnd, damit man eine ruhige Bootsbeugung kriegt
 - die Paddel bewegen sich synchron auf dem Kreis, sind also gleichzeitig in der gleichen Position, nur dass einer Kraft auf dem Blatt hat, während der andere es neutral führt.
- Übergang Manöver zu outer Gimbal, Koordination der Conclusion
 - bei Manövern mit zweiteiliger Conclusion, würde ja sonst ggf. der Paddler mit nur einem Teil warten, bis der andere beim zweiten Teil ist
 - wenn man einen outer Gimbal anhängen möchte, fangen beide gleichzeitig an, der erste macht direkt den Bogen, der zweite dann versetzt und es geht flüssig in den Gimbal über

Nonverbale Kommunikation

- Bugpaddler gibt Drehrichtung und Kantung vor
- Das Einleiten der Kantung kann man von hinten teilweise schon an den Füßen des Bug-Paddlers erkennen. Alle Körperbewegungen beobachten. Wahrscheinlich stark abhängig vom jeweiligen Paddler.
- Einleitungsschläge (damit der Heckpaddler es sehen kann)
 - Onside Drehung: 45° Ziehschlag
 - Offside Drehung: Bugdrückschlag
 - Stern Onside Drehung: überkorrigierter Rückwärtsschlag (nicht compound!)
 - Stern Offside Drehung: rückwärts 45° Ziehschlag
 - Auch Rückwärtsmanöver leitet am besten der Bug-Paddler ein, weil der Heck-Paddler dann folgen kann.
- Vor einem Cross-Placement im Heck nur einen sehr kurzen Vorwärtsschlag machen und zügig mit dem Paddel das Boot kreuzen, damit der Bugpaddler eine Chance hat das Placement zu erkennen. Paddel können dann synchron eingesetzt werden.
- Sideslips erkennt man an Placement ohne Initiation

Paddeln zu Takt/Musik

- Tempo um 80(?) geht ganz gut
- Länge in Takten
 - Axle/Post 7 Takte: 1 Takt Initiation, 4 Takte Placement, 2 Takte Conclusion
 - Wedge/Tangent 6 Takte: 1 Takt Initiation, 3 Takte Placement, 2 Takte Conclusion
 - Stern Axle/Post 5: 1 Takt Initiation, 3 Takte Placement, 1 Takt Conclusion
 - Die Länge der Initiation ist je nach Manöver sehr unterschiedlich und damit nicht immer genau einen Takt lang.
- Rückwärts compound: far back auf 1, normaler Catch zwischen 2 und 3. So bleibt dem Bugpaddler genug Zeit für eine Korrektur.
- Musik
 - Loreena McKennitt - La Serenissima
 - * Tempo 87

Sonstiges

- beim ersten Vorwärtsschlag nach Manöver auch vorne Drehung etwas korrigieren
- cross Vorwärtsschläge nach Cross Manöver (passt aber nicht immer flüssig)