

# **Tandem Freestyle**

Marius, Rieke

30.08.2024

# Inhaltsverzeichnis

<b>Erläuterungen zum Dokument</b>	<b>4</b>
Darstellung . . . . .	5
Struktur . . . . .	6
<b>Allgemeine Gedanken</b>	<b>7</b>
Placements . . . . .	8
weitere Gedanken . . . . .	9
Begriffe . . . . .	10
<b>1 Vorwärts Onside</b>	<b>11</b>
1.1 Axle und Post . . . . .	12
1.2 Wedge und Tangent . . . . .	14
<b>2 Vorwärts Offside (Cross)</b>	<b>15</b>
2.1 Cross Axle und Cross Post . . . . .	16
2.2 Cross Wedge und Cross Tangent . . . . .	18
<b>3 Rückwärts Offside (Stern)</b>	<b>20</b>
3.1 Stern Axle und Stern Post . . . . .	21
3.2 Stern Wedge und Stern Tangent . . . . .	23
<b>4 Rückwärts Onside (Stern Cross)</b>	<b>24</b>
4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post . . . . .	25
4.2 Stern Cross Wedge und Stern Cross Tangent . . . . .	27
<b>5 Side slips</b>	<b>29</b>
5.1 Side slip onside . . . . .	30
5.2 Side slip offside . . . . .	31
5.3 Stern side slip onside . . . . .	32
5.4 Stern side slip offside . . . . .	33
<b>6 Free spins</b>	<b>34</b>
6.1 Free spin onside . . . . .	35
6.2 Free spin offside . . . . .	36

<b>7</b>	<b>Gimbal</b>	<b>37</b>
7.1	Outer Gimbal . . . . .	38
7.2	Inner Gimbal . . . . .	39
<b>8</b>	<b>Extended Manöver</b>	<b>40</b>
8.1	Extended Axle . . . . .	41
8.2	weitere . . . . .	42
	<b>Feinabstimmung</b>	<b>43</b>
	Allgemeingültige Dinge . . . . .	44
	Koordination . . . . .	46
	Nonverbale Kommunikation . . . . .	47
	Paddeln zu Takt/Musik . . . . .	49
	Sonstiges . . . . .	51

## **Erläuterungen zum Dokument**

Viele der Details im Tandem sind sehr abhängig vom Tandempaar (Paddelstil, Trim) und Boot. Wir haben uns bemüht, sowohl die Grundlage, die allgemein gelten, als auch Ideen und Anregungen zu eben solchen Details zu sammeln. Die feinere Abstimmung erfordert aber einfach Übung und Ausprobieren.

## **Darstellung**

### **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.

## Struktur

Es werden alle Quadranten und dann einige sondern Manöver durchgegangen. Am Ende haben wir noch ein paar unserer Erfahrungen zur Feinabstimmung zwischen den Paddlern eingefügt.

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

Koordinationsdetails

- wenn der Heckpaddler ein Cross Placement macht, nimmt vorne Paddel auch aus dem Wasser und beide tauchen parallel ein

- hinten: bei Cross Placement sehr kurze Einleitung, damit man vorne rechtzeitig sieht, dass es rübergeht (relevant für paralleles Eintauchen bei Axle und Post)

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

Koordinationsdetails

- Paddel bleibt vorne im Wasser, selbst wenn hinten rüberkommt

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

Koordinationsdetails

- Cross Conclusions (vorne Cross, hinten nicht)



- versetzt: Cross Post + Cross Axle (gibt dem Bugpaddler Zeit rüberzugehen)
  - \* V: neutraler Slice
  - \* V: Bogen + H: Slice
  - \* V: rüber + H: Bogen

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

Koordinationsdetails

- Cross Conclusions (vorne Cross, hinten nicht)
  - parallel: Cross Tangent + Cross Wedge

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

Koordinationsdetails

- Stern Axle vorne Placement cross:
  - Palmroll beim Reinslicen
  - neutral ist fast  $90^\circ$  zum Boot
  - Cross reverse Schlag wenn hinten Compound 1. Teil macht (Vorwarnung ist der Ziehschlag der Conclusion hinten)
  - dann rüber (während hinten Compound 2. Teil macht) und weiter rückwärts (gleichzeitig vorne+hinten)
- Stern Axle hinten
  - Als Conclusion nur einen kurzen Ziehschlag machen, um das Boot nicht nach vorne zu beschleunigen. Dann direkt in den Compound Reverse.
- Stern Post, vorne Placement Onside, rückwärts weiter
  - früh mit Conclusion beginnen
  - dann kann hinten den Bogen an den Bogen vorne anschließen (sonst hat das Boot schon quasi aufgehört zu drehen bis man so weit ist)
- Stern Manöver, vorne ein Reverse Cross Christie als Placement: Palmroll nach dem Rübernehmen

## 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"> <li>• Neutraler stationärer Drückschlag</li> <li>• Neutraler cross stationärer Ziehschlag</li> <li>• Reverse Christie (nur Stern Tangent)</li> </ul>	Rückwärts stationärer Drückschlag
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bogenschlag</li> <li>• Cross Bugziehschlag</li> </ul>	(Kurzer loaded slice und) rückwärts Bogenschlag

## 4 Rückwärts Onside (Stern Cross)

Fahrtrichtung: Rückwärts

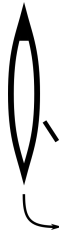
Placement: Offside

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**



**Onside = Links**



Drehrichtung: Onside

Kantung:

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

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

Koordinationsdetails

- Stern Cross Axle/Post vorne Conclusion Onside

- loaded slice nach vorne während hinten einen Bogen macht
  - direkt danach einfacher Rückwärtsschlag
- nach Stern Cross Axle/Post vorne Conclusion Offside, compound Rückwärtsschlag, oder mal testen nur mit einem normalen Reverse weiterzumachen, um nicht so weit zum Compound Reverse rotieren zu müssen.

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

Koordinationsdetails

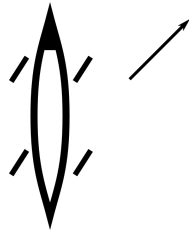
- Stern Manöver, vorne ein Reverse Cross Christie als Placement: Palmroll nach dem Rübennehmen

## 5 Side slips

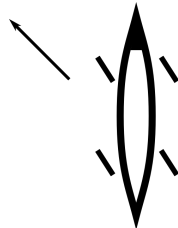
Die Paddelposition auf der On- und Offside kann beliebig kombiniert werden. Auf den Abbildungen sind einfach beide mögliche Positionen für jeweils Bug und Heck dargestellt.

## 5.1 Side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

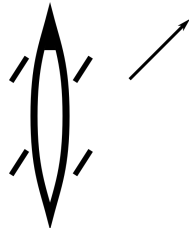
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stationärer Ziehschlag</li><li>• Cross stationärer Drückschlag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stationärer Drückschlag</li><li>• Cross stationärer Ziehschlag</li></ul>

## 5.2 Side slip offside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

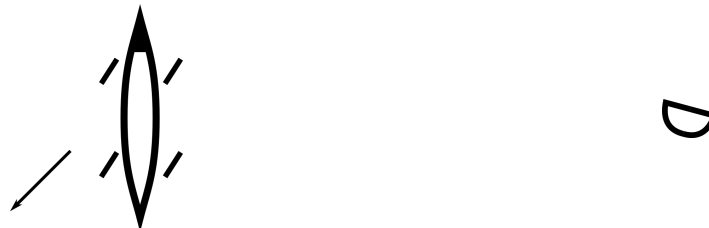
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stationärer Drückschlag</li><li>• Cross stationärer Ziehschlag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stationärer Ziehschlag</li><li>• Cross stationärer Drückschlag</li></ul>

## 5.3 Stern side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

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

Koordinationsdetails

- mit hecklastiger Trimmung: vorne muss man eigentlich direkt in die andere Richtung dagegen halten (Paddeln nicht offen sondern geschlossen), sonst dreht das Boot



## 5.4 Stern side slip offside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

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

Koordinationsdetails

- mit hecklastiger Trimmung: vorne ist erst später ein Gegenhalten notwendig

## 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 ;)

## 7.1 Outer Gimbal

- beide machen  $90^\circ$  Bogenschläge (ggf. etwas kürzer, damit das Boot keine vorwärts/rückwärts Fahrt bekommt)
- immer abwechselnd, damit man eine ruhige Bootsbewegung kriegt
- während der eine den Bogen macht, führt der andere das Paddel in die Startposition für den nächsten Bogen
- Übergang Manöver zu outer Gimbal, Koordination der zweiteiligen 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

## 7.2 Inner Gimbal

- beide machen  $180^\circ$  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  $90^\circ$  neben den Paddlern
- immer abwechselnd, damit man eine ruhige Bootsbewegung 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.

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

## **8.2 weitere**

Kreativ werden ;)

## Feinabstimmung

# Allgemeingültige Dinge

## Initiation

- Der Bugpaddler entscheidet die Drehrichtung.
- Initiation findet gleichzeitig statt.
- Alle Manöver vorwärts zur Onside/rückwärts zur Offside werden mit einem diagonalen Ziehschlag eingeleitet.
- Alle Manöver vorwärts zur Offside/rückwärts zur Onside werden mit einem kurzen Bogenschlag (beim führenden Paddler) und überkorrigierten J-Schlag (beim folgenden Paddler) eingeleitet.
- Side slips haben keine Einleitung und können daran erkannt werden.

## Kantung – rein

- Der Bugpaddler gibt die Richtung der Kantung vor. Heckpaddler folgt leicht zeitversetzt mit der Kantung (insbesondere bei Cross Placement mit Offside Kante für den Bugpaddler wichtig).

## Conclusion

- Cross-Manöver zur Offside haben eine versetzte Conclusion, sofern der Heckpaddler kein Cross Placement macht (s.u. Weiterfahrt).
- Stern Cross-Manöver zur Onside haben eine versetzte Conclusion, sofern der Bugpaddler kein Cross Placement macht (s.u. Weiterfahrt). (überprüfen)
- Der Paddler mit dem weiteren Weg zur Conclusion bestimmt das Timing, es sei denn er kann vom anderen Paddler nicht gesehen werden.

## Kantung – raus

- Bei Cross Manövern des Bugpaddlers beim Rübergehen des Bugpaddlers die Kantung rausnehmen (außer Cross Forward mit Kantung zur Onside).
  - Cross Post + Cross Tangent: Catch des Cross Forward Strokes
  - Cross Axle + Cross Wedge: beim Rübergehen
- Timing der Kantung
  - beide Paddler (fast) zeitgleich
  - Axle/Post beim nächsten Catch
  - Wedge/Tangent Weg zum Vorwärtsschlag

## Weiterfahrt

- Wenn beide Paddler ein Cross-Placement machen, wird eine Vorwärtsweiterfahrt mit Cross Forwards begonnen.
- Die Länge der Manöver ist Cross und Nicht-Cross meist gleich.
- Ggf. beim ersten Vorwärtsschlag nach Manöver auch im Bug die Drehung etwas korrigieren

## Koordination

- Conclusion
  - Bei Rückwärtsmanövern gibt im Idealfall der Heckpaddler das Timing vor, weil er die Boatsdrehung besser beurteilen kann. Das ist allerdings nicht in allen Manövern gut machbar, weil der Bugpaddler nicht immer ausreichende Sicht nach hinten hat.

## Nonverbale Kommunikation

- 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.
- wenn vorne Paddel + Kantung auf einer Seite sind, kann man von vorne den Heckpaddler nicht sehen, wenn er das Placement auf der anderen Seite hat
  - für Stern-Manöver bedeutet das, dass der Bugpaddler in dem Fall die Conclusion beginnen sollte

## Fragen, um sich heranzuarbeiten

- Fahrtrichtung
- Einleitung
  - vorne initiiert
  - hinten wahrgenommen und aufgenommen: woran erkennt man das?
    - \* Paddelhaltung
    - \* Füße
    - \* Hüfte
- Weg zum Placement
- Kante
  - vorne festgelegt
  - hinten aufgenommen
    - \* woran erkennt man das?
      - Sitzposition
      - Füße
      - Körperspannung
    - \* ggf. sehr frühzeitig zu sehen
- Placement
  - Placement folgender Paddler: 2,5 Möglichkeiten
    - \* Neutral Slice und Cross Neutral Slice gehen immer
    - \* Christie, bzw. Cross Christie funktioniert bei Manövern, die zur Kurvenrichtung gekantet werden
  - gleichzeitiges Eintauchen der Paddel, wenn mindestens einer Cross geht
    - \* bei welchen Manövern passt das?
    - \* Wie wird das in den Übergang zwischen Initiation und Placement für den anderen Paddler gut eingebaut?

- Conclusion
  - den Zeitpunkt des Beginns entscheidet meist der führende Paddler
    - \* Bei welchen Manövern gilt das nicht? (z.B. weil der folgende Paddler den führenden nicht richtig sehen kann)
  - Timing der Conclusions beider Paddler zueinander
- Bewegung zum nächsten Catch
  - Wann genau wird die Kantung rausgenommen?
  - in welche Richtung geht es weiter?
  - wer braucht wie lange?
    - \* Wo endet die Conclusion? Wo geht es weiter?
    - \* Muss einer über das Boot?
- nächster Catch
  - Timing: wann genau?
    - \* gibt der Bugpaddler vor, weil der Heckpaddler reagieren kann



## Paddeln zu Takt/Musik

- Tempo um 80 geht ganz gut
- 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.
- Alle Längen dürften stark abhängig sein von der Bootsform und der Trimmung

## Musikalische Manöverlängen

die folgende Liste gilt für

- Rieke und Marius in Elmo
- ein gutes Tempo ist für uns etwa 80 bis 95
  - mögliche Musik: Loreena McKennitt - La Serenissima (87)
  - Catch jeweils auf der 1
- die Zahlen beschreiben die Taktanzahl für Initiation, Placement, Conclusion (einige Manöver können schneller gehen, wenn man flott reinfährt, das ist die letzte Spalte)

Manöver	Takte	flotte Ausführung
Axle	1 4 2	
Post	1 4 2	
Wedge	1 3 2	
Tangent	1 3 2	
Stern Axle	1 4 2	1 3 2
Stern Post	1 4 2	1 3 2
Stern Wedge	1 3 2	
Stern Tangent	1 3 2	
Stern Axle	1 3 1	
Stern Post	1 3 1	
Stern Wedge	1 3 1	
Stern Tangent	1 3 1	
Stern Cross Axle	1 4 1	1 3 1
Stern Cross Post	1 4 1	
Stern Cross Wedge	1 3 1	
Stern Cross Tangent	1 3 1	
Sideslips	variabel	
Gimbal	variabel	

- meistens sind nicht Cross und Cross Manöver gleich
  - man muss sich überlegen, wo das Rüübernehmen des Paddels untergebracht wird
- im 3. Quadranten sind alle Manöver gleich
- Conclusion für Cross Axle + Cross Post
  - vorne: 1. Takt = loaded slice, 2. Takt = rübernehmen
  - hinten: bis zum 2. Takt warten

### **Fragen, um sich heranzuarbeiten**

- Was ist eine komfortable Paddelfrequenz? (ggf. mit Metronom testen)
- Wie lang sind die Manöver (in Takten) mit dem Team und Boot?
- je nach Trim verhalten sich vorwärts und rückwärts Manöver sehr unterschiedlich

## Sonstiges

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