

Tandem Freestyle

Rieke

May 25, 2024

Table of contents

Introduction	3
1 Summary	4
2 Vorwärts Offside (Cross)	5
2.1 Cross Axle und Cross Post	5
2.2 Cross Wedge und Cross Tangent	6
3 Rückwärts Offside (Stern)	8
3.1 Stern Axle und Stern Post	8
3.2 Stern Wedge und Stern Tangent	9
4 Rückwärts Onside (Stern Cross)	11
4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post	11
4.2 Stern Cross Wedge und Stern Cross Tangent	12
5 Side slips	14
5.1 Side slip onside	14
5.2 Side slip offside	15
5.3 Stern side slip onside	16
5.4 Stern side slip offside	17
6 Free spins	18
6.1 Free spin onside	18
6.2 Free spin offside	18
7 Gimbal	19
8 Extended Manöver	20
8.1 Extended Axle	20
8.2 weitere	21

Introduction

Blabla

1 Summary

In summary, this book has no content whatsoever.

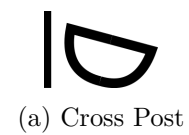
2 Vorwärts Offside (Cross)

Fahrtrichtung: Vorwärts

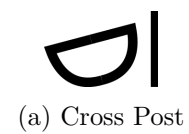
Placement: Offside

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)• Rückwärts Bogenschlag• Cross Heckziehschlag
Abschluss	Cross Bugziehschlag (ggf. um Bug herum)	

2.2 Cross Wedge und Cross Tangent

Onside = Rechts



(a) Cross Wedge



(a) Cross Tangent

Onside = Links

Drehrichtung: Onside

Kantung:

- Cross Wedge: Offside



(a) Cross Wedge



(a) Cross Tangent

- 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 • Rückwärts Bogenschlag • unkorrigierter Vorwärtsschlag
Placement	Cross stationärer Drückschlag	<ul style="list-style-type: none"> • 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



(a) Stern Axle

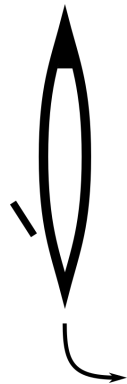


(a) Stern Post

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



(a) Stern Wedge



(a) Stern Tangent

Onside = Links



(a) Stern Wedge



(a) Stern Tangent

Drehrichtung: Onside

Kantung:

- Stern Wedge: Offside
- Stern Tangent: Onside

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

4 Rückwärts Onside (Stern Cross)

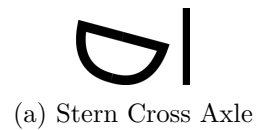
Fahrtrichtung: Rückwärts

Placement: Offside

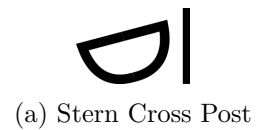
Da die Onside durch die Paddelseite im Bug bestimmt wird, sind Stern Cross Manöver onside Manöver.

4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post

Onside = Rechts



(a) Stern Cross Axle



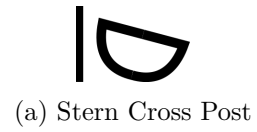
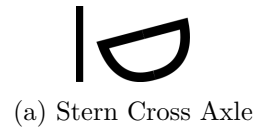
(a) Stern Cross Post

Onside = Links

Drehrichtung: Onside

Kantung:

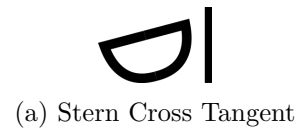
- Stern Cross Axle: Onside
- Stern Cross Post: Offside



Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	Überkorrigierter Rückwärtsschlag	<ul style="list-style-type: none"> • 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



Onside = Links



Drehrichtung: Offside

Kantung:

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

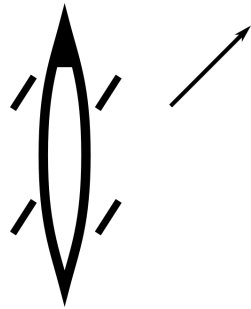
Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	<ul style="list-style-type: none">• Unkorrigierter Rückwärtsschlag• Rückwärts 45° Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts 45° Ziehschlag• Cross Heckhebel(?)
Placement	<ul style="list-style-type: none">• Neutraler stationärer Ziehschlag• Neutraler cross stationärer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

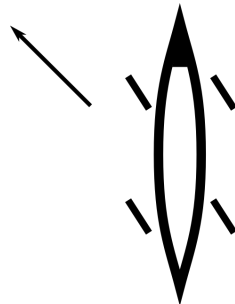
Die Paddelposition auf der On- und Offside kann beliebig kombiniert werden. Auf den Abbildungen sind einfach beide mögliche Positionen für jeweils Bug und Heck dargestellt.

5.1 Side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

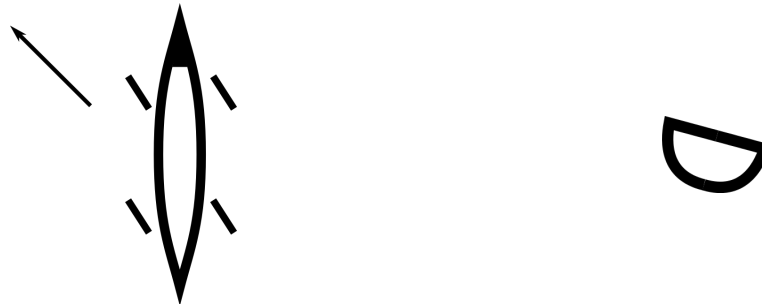
Bewegungsrichtung: Onside

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

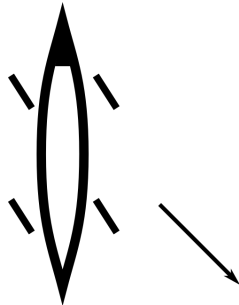
Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

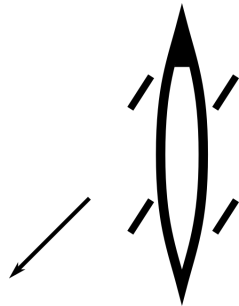
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"> • Stationärer Drückschlag • Cross stationärer Ziehschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationärer Ziehschlag • Cross stationärer Drückschlag

5.3 Stern side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links

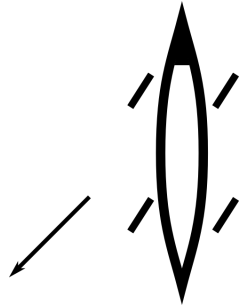


Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

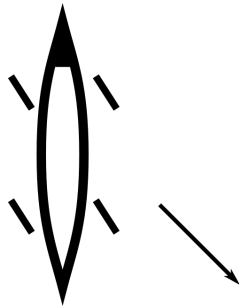
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts stationärer Ziehschlag• Rückwärts cross stationärer Drückschlag	<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts stationärer Drückschlag• Rückwärts cross stationärer Ziehschlag



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	- Paddel flach auf's Wasser rausführen und dabei rauslehnen Neutraler stationärer Ziehschlag und gegenhalten - Arme über dem Kopf und im J-Lean rauslehnen	
Abschluss	Bugziehschlag, dabei wieder ins Boot kommen	Heckziehschlag

8.2 weitere

Kreativ werden ;)