

Tandem Freestyle

Rieke

25.05.2024

Inhaltsverzeichnis

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

Erläuterungen zum Dokument

0.1 Onside = Rechts

Bug paddelt rechts

0.2 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.

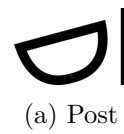
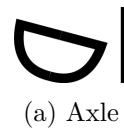
1 Vorwärts Onside

Fahrtrichtung: Vorwärts

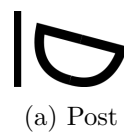
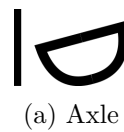
Placement: Onside

1.1 Axle und Post

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Onside

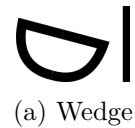
Kantung:

- Axle: Onside
- Post: Offside

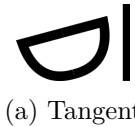
Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	45° Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none">• 45° Ziehschlag• Bogenschlag
Placement	Stationärer Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none">• unkorrigierter Vorwärtsschlag• Neutraler stationärer Ziehschlag• Neutraler cross stationärer Drückschlag
Abschluss	Bugziehschlag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

1.2 Wedge und Tangent

Onside = Rechts



(a) Wedge



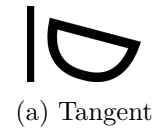
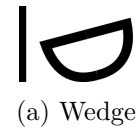
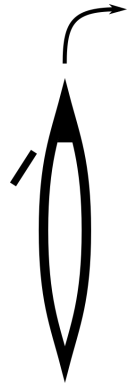
(a) Tangent

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) • Heckziehschlag • Rückwärts Cross Bogenschlag
Abschluss	(Kurzer loaded slice und) Bogenschlag	

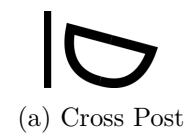
2 Vorwärts Offside (Cross)

Fahrtrichtung: Vorwärts

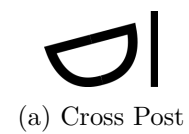
Placement: Offside

2.1 Cross Axle und Cross Post

Onside = Rechts



Onside = Links



Drehrichtung: Offside

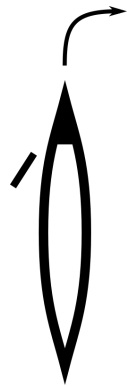
Kantung:

- 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)• 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

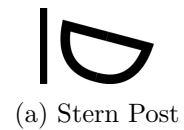
Da die Onside durch die Paddelseite im Bug bestimmt wird, sind Stern Manöver offside Manöver.

3.1 Stern Axle und Stern Post

Onside = Rechts



(a) Stern Axle



(a) Stern Post

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

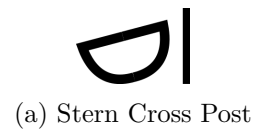
Da die Onside durch die Paddelseite im Bug bestimmt wird, sind Stern Cross Manöver onside Manöver.

4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post

Onside = Rechts



(a) Stern Cross Axle



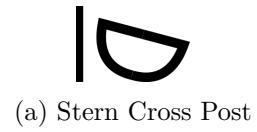
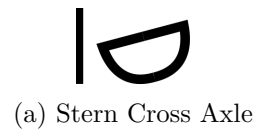
(a) Stern Cross Post

Onside = Links

Drehrichtung: Onside

Kantung:

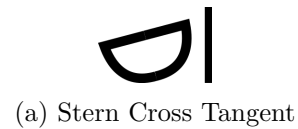
- Stern Cross Axle: Onside
- Stern Cross Post: Offside



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

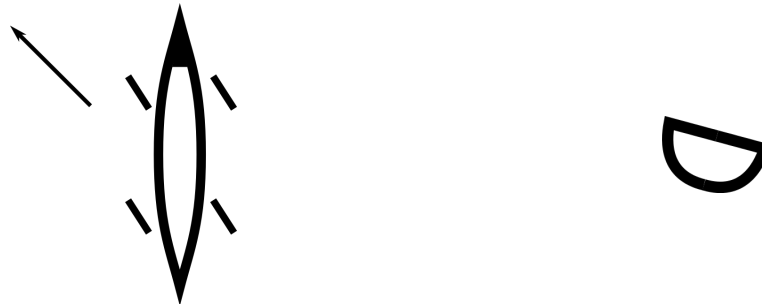
Bewegungsrichtung: Onside

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

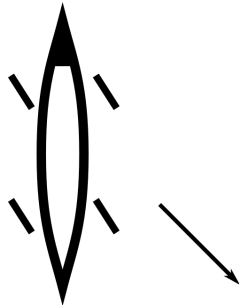
Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

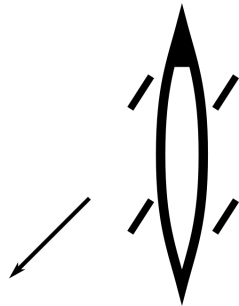
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"> • Stationärer Drückschlag • Cross stationärer Ziehschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationärer Ziehschlag • Cross stationärer Drückschlag

5.3 Stern side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links

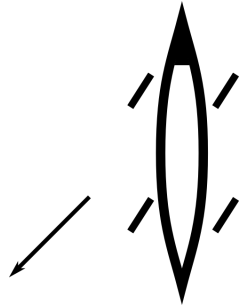


Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

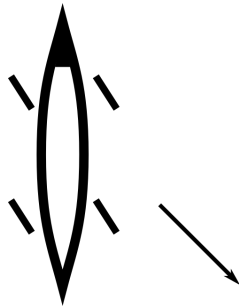
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts stationärer Ziehschlag• Rückwärts cross stationärer Drückschlag	<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts stationärer Drückschlag• Rückwärts cross stationärer Ziehschlag



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 ;)