

# **Tandem Freestyle**

Marius, Rieke

18.05.2025

# Inhaltsverzeichnis

<b>Erläuterungen zum Dokument</b>	<b>4</b>
Darstellung . . . . .	5
Struktur . . . . .	6
<b>Begrifflichkeiten</b>	<b>7</b>
<b>Allgemeine Gedanken</b>	<b>8</b>
Initiation . . . . .	9
Kantung – rein . . . . .	10
Placement . . . . .	11
Conclusion . . . . .	13
Kantung – raus . . . . .	15
Weiterfahrt . . . . .	16
<b>weitere Gedanken</b>	<b>17</b>
<b>1 Vorwärts Onside</b>	<b>18</b>
1.1 Axle und Post . . . . .	19
1.2 Wedge und Tangent . . . . .	21
<b>2 Vorwärts Offside (Cross)</b>	<b>23</b>
2.1 Cross Axle und Cross Post . . . . .	24
2.2 Cross Wedge und Cross Tangent . . . . .	26
<b>3 Rückwärts Offside (Stern)</b>	<b>28</b>
3.1 Stern Axle und Stern Post . . . . .	29
3.2 Stern Wedge und Stern Tangent . . . . .	31
<b>4 Rückwärts Onside (Stern Cross)</b>	<b>33</b>
4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post . . . . .	34
4.2 Stern Cross Wedge und Stern Cross Tangent . . . . .	36
<b>5 Side slips</b>	<b>38</b>
5.1 Side slip onside . . . . .	39
5.2 Side slip offside . . . . .	41
5.3 Stern side slip onside . . . . .	43

5.4 Stern side slip offside . . . . .	45
<b>6 Free spins</b>	<b>47</b>
6.1 Free spin onside . . . . .	48
6.2 Free spin offside . . . . .	49
<b>7 Gimbal</b>	<b>50</b>
7.1 Outer Gimbal . . . . .	51
7.2 Inner Gimbal . . . . .	52
<b>8 Extended Manöver</b>	<b>53</b>
8.1 Extended Axle . . . . .	54
8.2 weitere . . . . .	56
<b>Feinabstimmung</b>	<b>57</b>
Nonverbale Kommunikation . . . . .	58
Fragen, um sich heranzuarbeiten . . . . .	59
<b>Ideen für Übungen</b>	<b>61</b>
<b>Paddeln zu Takt/Musik</b>	<b>62</b>
Musikalische Manöverlängen . . . . .	63
Fragen, um sich heranzuarbeiten . . . . .	64

# Erläuterungen zum Dokument

Freestyle im Tandem bietet sehr viel mehr Freiheiten und Variationsmöglichkeiten als im Solo. Dieses Dokument ist als Anregung für alle gedacht, die sich damit beschäftigen und bereits ein wenig Erfahrung mit Freestyle im Solo und Paddeln allgemein im Tandem mitbringen. Uns selber dient es als Gedankenstütze und wir hoffen, dass es diese Funktion auch für andere erfüllen kann. Das Ganze ist im moment ein sehr lebendiges Dokument, wo sich jedes Mal, wenn wir zusammen auf dem Wasser waren noch Dinge ändern und neue Gedanken ergeben.

Viele der Details im Tandem sind sehr abhängig vom Tandempaar (Paddelstil, Trim) und Boot. Wir haben uns bemüht, sowohl die Grundlagen, die allgemein (scheinbar) 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 Place-ments gezeigt. Auf der rechten Seite ist die Kantung (Blick von hinten auf's Boot) im Verhältnis zum Paddel gezeigt.

## Struktur

Nach einigen einleitenden Erklärungen zu Begriffen, beginnen wir mit den Dingen, die wir als allgemeingültig empfinden. Danach folgt eine Darstellung der Manöver nach Quadranten sortiert gefolgt von einigen Spezialfällen wie Sideslips oder Gimbals. Ganz zum Schluss folgen dann noch einige Gedanken, welche Gedanken man sich machen kann, um sich nonverbale Kommunikation und Paddeln zu Musik zu erarbeiten.

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

# Begrifflichkeiten

- Cross (Kreuz) auf Englisch belassen für einheitliche Bezeichnungen = übergegriffener Schlag, Paddel auf die Nicht-Paddelseite bewegen
- Onside = Paddelseite des Bug, Offside = Paddelseite des Heck
- Führendes und folgendes Bootsende
- Führender und folgender Paddler
- Aktive Paddelseite

# Allgemeine Gedanken

Es folgt der Versuch einige grundlegende Dinge, die allen oder zumindest mehreren Manövern zugrunde liegen zu artikulieren.



## Initiation

Grundsätzliche entscheidet vorne die Drehrichtung. Egal, ob es ein vorwärts oder rückwärts Manöver ist. Denn von hinten kann man vorne und die Aktivitäten dort sehen. Wichtig dafür ist, dass die Einleitung des Bugpaddlers klar und eindeutig ist, damit der hintere erkennen kann, worum es geht.

Die Paddelschläge für die Initiation sind immer einzelne Schläge (z.B. diagonaler Ziehschlag, Bogenschlag)

Alle Manöver vorwärts zur Onside und rückwärts zur Offside können mit diagonalen Ziehschlägen eingeleitet werden. Alle Manöver vorwärts zur Offside und rückwärts zur Onside können mit einem kurzen Bogenschlag (beim führenden Paddler) und überkorrigierten J-Schlag (beim folgenden Paddler) eingeleitet werden. Bei den rückwärts Manövern ist der Rückwärtsschlag der Initiation ein einfacher Schlag, kein Compound Schlag, damit er sich von der normalen Rückwärtsfahrt unterscheidet.

Die Initiation findet für beide gleichzeitig statt.

Side slips haben keine Einleitung und können daran erkannt werden.

## **Kantung – rein**

Der Bugpaddler gibt auch die Richtung der Kantung vor. Heckpaddler folgt leicht zeitversetzt mit der Kantung. Dies ist insbesondere bei Cross Placements mit Offside Kante für den Bugpaddler wichtig, weil die Bewegung sonst für den Bugpaddler unangenehm ist.

## Placement

Ganz allgemein sind die Placements immer einteilig (z.B. stationärer Ziehschlag).

### **klassisch: passiver folgender Paddler**

In der verbreiteten Darstellung des Placements im Tandem wird der führende Paddler als aktiver Paddler betrachtet, während der folgende Paddler im Grunde nur die Aufgabe hat “nicht zu stören und gut auszusehen”. Bei vorwärts Manövern macht also der Bugpaddler und bei rückwärts Manövern der Heckpaddler das Placement. Dabei sind die Abläufe und Bewegungen für den führenden Paddler recht festgelegt (die einzige Variation ist eine Cross Einleitung und ggf. Variation im Abschluss, wenn man danach was anderes machen will).

Der folgende Paddler hingegen hat wesentlich mehr Variationsspielraum aber nie einen Effekt auf das Manövern sondern das Paddel neutral im Wasser. 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.

### **aktiver folgender Paddler**

Wir haben aber festgestellt, dass der folgende Paddler einen ganz erheblichen Effekt auf den Kurvenverlauf haben kann, wenn er das Paddel eben nicht neutral ins Wasser hält, sondern aktiv das Schleudern des folgenden Bootsendes behindert oder fördert. Es tragen also beide aktiv zum Manöver bei und der folgende Paddler entscheidet, in welche Richtung sich das Boot nach dem Manöver bewegt. Die Manöver bleiben ansonsten vom Ablauf her gleich, die Richtung der Weiterfahrt hat nur einen Einfluss auf den runden Ablauf der Conclusion (s.u.).

Während beim führenden Paddler während des Manövers die aktive Paddelseite immer die gleiche bleibt, kann der folgende Paddler je nach gewünschtem Manöververlauf mehrfach die aktive Seite wechseln. Damit kann er aktiv und gezielt den Charakter des Manövers beeinflussen: I) Wird das Ausbrechen des folgenden Bootsendes verhindert, kann das Boot auf einer Kurvenfahrt stabilisiert werden. Das Momentum bleibt entlang der Längsachse des Bootes erhalten, das Boot bewegt sich also weiterhin vorwärts bei vorwärts bzw. rückwärts bei rückwärts Manövern. II) Wird das Ausbrechen des folgenden Bootsendes zugelassen oder unterstützt, dann wird die Drehung des Bootes begünstigt. Das Momentum bleibt in der ursprünglichen Bewegungsrichtung erhalten. Aus einem Vorwärtsmanöver kann die Fahrt dann rückwärts, aber in gleicher Fahrtrichtung, fortgesetzt werden oder umgekehrt.

Beide können die Winkel ihres Paddels während des Manövers variieren und dadurch den Verlauf der Kurve/Drehung beeinflussen. Der Winkel des Paddels beim führenden Paddler

kann zwischen neutraler Haltung und kompletter Bremsung variiert werden. Beim folgenden Paddler kann das Paddel basierend auf der neutralen Haltung geschlossen oder geöffnet werden. Im Laufe des Manövers kann damit auch von einem Verhindern des Ausbrechens/Schleuderns und dann des Zulassens gewechselt werden. Es ist nur sehr schwierig, das Schleudern wieder einzufangen, wenn es einmal begonnen hat. Der Christie ist hier ein Sonderfall des Placements, da er keine aktive Steuerung zulässt.

## Conclusion

Im Gegensatz zu Initiation und Placement kann die Conclusion zweiteilig sein. Zum Beispiel hat der Wedge vorne als Conclusion einen kurzen (loaded) Slice mit anschließendem Bogenschlag. Bei einem Crossmanöver schließt sich außerdem die Rückführung des Paddels an (sofern kein Cross-Schlag folgt).

Dadurch, dass nicht immer beide Paddler eine zweiteilige Conclusion oder gleichlange Rückführung des Paddels haben, ist es sinnvoll den Start beider so abzupassen, dass sie gleichzeitig im nächsten Schlag ankommen. Dies ist zum Teil flüssiger möglich, wenn man den versetzt in die Conclusion startet. Eine parallele Conclusion ist jedoch immer auch eine Möglichkeit, die nur ggf. nicht ganz so rund ist. Wann was am besten passt, ist auch vom Paddelstil abhängig. Bei einigen Manövern wie dem Stern Cross Tangent ist es auch persönliche Vorliebe, was man angenehmer findet, selbst bei gleichem Paddelstil

Insgesamt ist für den Beginn der parallelen Conclusion ideal, wenn der Paddler mit dem weiteren Weg zur Conclusion den Zeitpunkt festlegt. Dies ist jedoch nur möglich, wenn er vom anderen Paddler gesehen werden kann. Der Heckpaddler hat immer Blick nach vorne, während je nach Manöver der Blick nach hinten schwieriger sein kann. Bei Rückwärtsmanövern gibt im Idealfall der Heckpaddler das Timing vor, weil er die Bootsrotation besser beurteilen kann. Das ist allerdings nicht in allen Manövern gut machbar, weil der Bugpaddler nicht immer ausreichende Sicht nach hinten hat.

Dadurch, dass die Startposition für Vorwärts- und Rückwärtsschläge unterschiedlich ist, muss man von der Weiterfahrtrichtung abhängig machen, ob die Conclusion versetzt startet oder nicht (außerdem kann man je nach anschließender Fahrtrichtung Bogenschläge mehr oder weniger weit durchführen). Die folgende Fahrtrichtung ändert den jeweils besser passenden Conclusionablauf (parallel vs. versetzt) jeweils in das Gegenteil. Hier einige Beispiele:

- Axle
  - Drehung: versetzt, vorne beginnt
  - Kurve: parallel
- Cross Axle/Post
  - Drehung: parallel
  - Kurve: versetzt, vorne beginnt (Ausnahme: Cross Placement des Heckpaddlers, dann beginnt dieser wegen des weiteren Weges (s.o) zum anschließenden Cross Forward (s.u.))
- Stern Cross Axle/Post
  - Drehung: parallel
  - Kurve: versetzt, hinten beginnt (halbwegs zu sehen von vorne) (Ausnahme: Cross Placement Bugpaddler, dann parallel - Cross Rückwärtsschlag ist wenig praxistauglich. Damit haben beide Paddler einen langen Weg zum nächsten Catch und die parallele Conclusion bietet sich an.)

- Wedge/Tangent
  - Drehung: versetzt, hinten beginnt (schwierig zu sehen von vorne)
  - Kurve: parallel
- Stern Wedge/Tangent
  - Drehung: versetzt, vorne beginnt
  - Kurve: parallel Stern Cross Wedge/Tangent
  - Drehung: versetzt, hinten schließt Cross Forward an(?)
  - Kurve: parallel

Der genaue Ablauf einer versetzten Conclusion ist bei einigen Manövern beispielhaft im jeweiligen Abschnitt detailliert.

Ein Sonderfall sind anschließende Gimbals, weil dann ein versetzter Schlag im Anschluss gewünscht ist. Dies lässt sich durch einen entsprechenden Start der Conclusion erreichen.

## **Kantung – raus**

Das Beenden der Kantung erfolgt bei beiden Paddler fast gleichzeitig. Meist hat der hintere jedoch einen deutlich größeren Effekt auf die Kantung, sodass dies der entscheidendere Zeitpunkt ist. Beim Axle/Post bietet sich bei folgender Vorwärtsfahrt der Catch des nächsten Schlages als Fixpunkt zum “Festhalten” an. Beim Wedge/Tangent lässt sich der Weg zwischen Ende des Bogenschlags der Conclusion und nächstem Schlag gut nutzen.

Bei Cross Manövern ist es allgemein angenehm, die Kantung während des Rübergehens des Bugpaddlers herauszunehmen. Wenn ein Cross Vorwärtsschlag bei einer Kantung zur Onside (Cross Post/Tangent) folgt, kann dieser jedoch auch gut genutzt werden, um sich als Bugpaddler “aus der Kantung” zu ziehen.

## Weiterfahrt

Wenn beide Paddler ein Cross-Placement machen, ist es günstig die Vorwärtsweiterfahrt mit Cross Forwards zu beginnen. (Rückwärts gilt dies nicht, weil ein Cross Rückwärtsschlag un bequem ist.)

Je nach Situation ist es gut beim ersten Vorwärtsschlag nach Manöver auch im Bug die Drehung etwas korrigieren.



## weitere Gedanken

Grundsätzlich mach es im Tandem Spaß mit den verschiedenen Möglichkeiten zu spielen und zu variieren. Neben den zeitlichen Aspekten, wie rund und abgestimmt das Manöver läuft, kann man zum Beispiel auch versuchen parallele Bewegungen einzusetzen. Wenn zum Beispiel einer oder beide Cross gehen, können die Paddel gleichzeitig eingetaucht werden (ggf. muss einer dafür extra das Paddel herausnehmen). Die Haltung im Placement kann ebenfalls gespiegelt werden.

Die grundsätzlichen Aspekte aus dem Solo Freestyle gelten auch im Tandem

- Arme gerade
- Paddeln mit Rotation und dem Paddel stets zugewandt
- Paddel senkrecht im Wasser
- Paddel waagerecht über das Boot führen

# 1 Vorwärts Onside

Fahrtrichtung: Vorwärts

Placement: Onside

## 1.1 Axle und Post

**Onside = Rechts**



**Onside = Links**

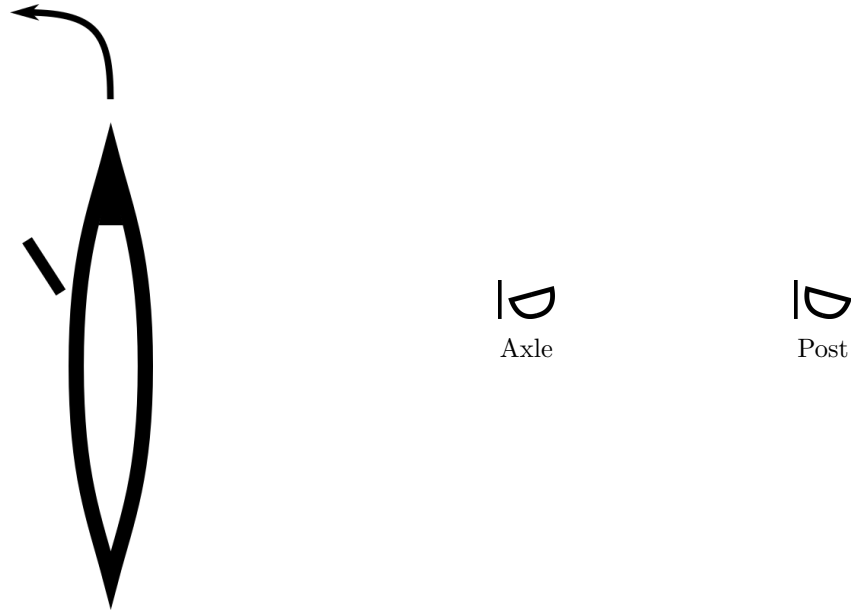
Drehrichtung: Onside

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>• Stationärer Ziehschlag  </li><li>• 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>

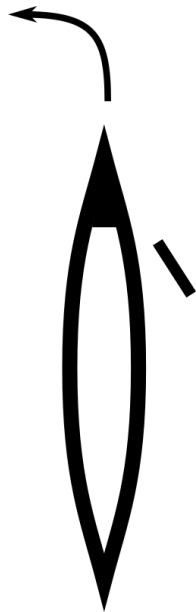
Koordinationsdetails



- 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)

## 1.2 Wedge und Tangent

**Onside = Rechts**



**Onside = Links**

Drehrichtung: Offside

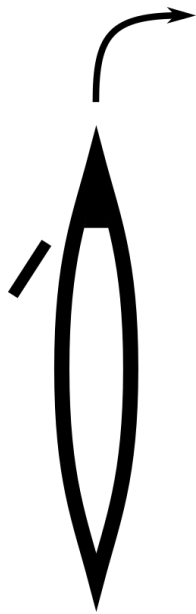
Kantung:

- Wedge: Onside
- Tangent: Offside

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



Cross Axle



Cross Post

**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>• Stationärer Drückschlag  </li> <li>• 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

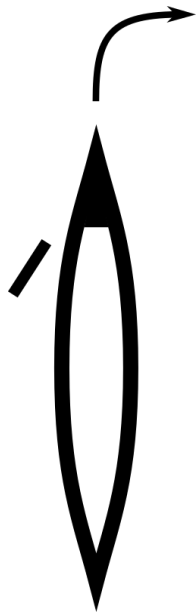




- Ablauf der versetzten Conclusion
  - V: neutraler Slice
  - V: Bogen + H: Slice
  - V: rüber + H: Bogen

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



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

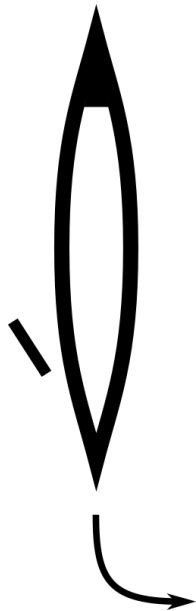
Koordinationsdetails



- Stern Axle vorne Placement cross:
  - Palmroll beim Reinsliten
  - neutral ist fast 90° zum Boot (abhängig von Stärke des Schleuderns)
  - 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



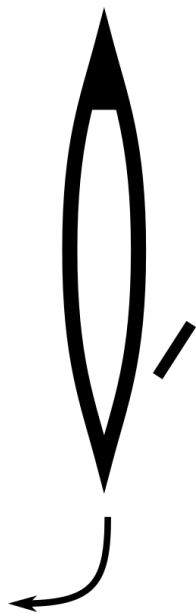
Onside = Links

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





## 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**

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

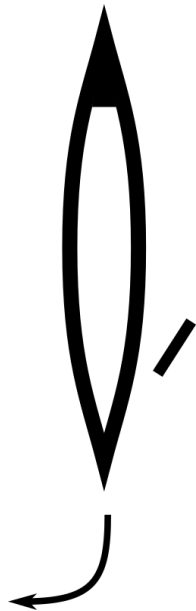
Koordinationsdetails



- 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



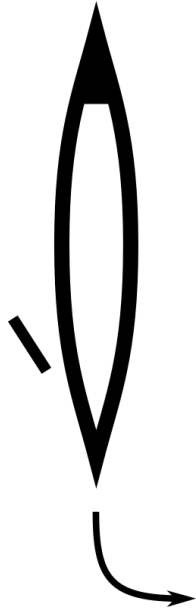
Onside = Links

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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückwärts 45° Ziehschlag</li> </ul>
Placement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückwärts 45° Ziehschlag</li> <li>• Stationärer Ziehschlag   Rückwärts cross stationärer Drückschlag  </li> <li>• Cross stationärer Drückschlag    </li> <li>• Cross Christie (nur Stern Cross Tangent)  </li> </ul>	
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 Rübernehmen

## 5 Side slips

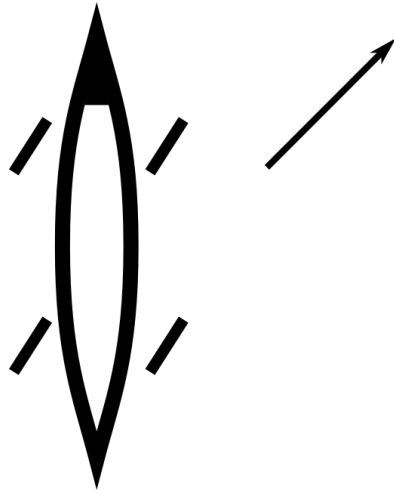
Die Paddelposition auf der On- und Offside kann beliebig kombiniert werden. Auf den Abbildungen sind einfach beide mögliche Positionen für jeweils Bug und Heck dargestellt.

Wie bereits erwähnt, haben Sideslips im Gegensatz zu drehenden Manövern keine Initiation sondern starten direkt mit Kantung und Placement vom Bugpaddler.

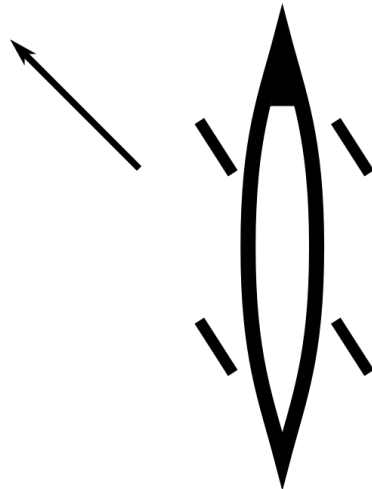
Aus Side slips kann man auch wunderbar direkt in Manöver übergehen. Wann in welche Richtung weggedreht wird, ist dann ein wenig Gefühlssache, die Kantung sollte in dem Fall dann aber nicht gewechselt werden, sondern nur verstärkt werden, sonst entsteht zu viel Unruhe.

## 5.1 Side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

Bewegungsrichtung: Onside

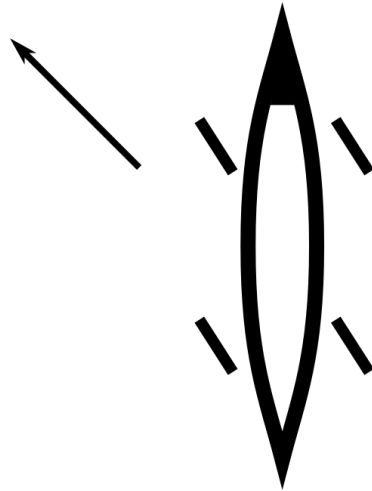
Kantung: Offside

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>

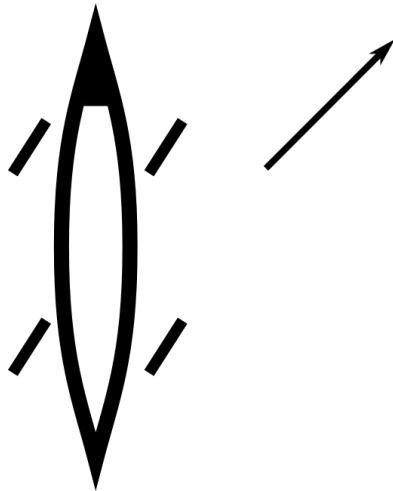


## 5.2 Side slip offside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

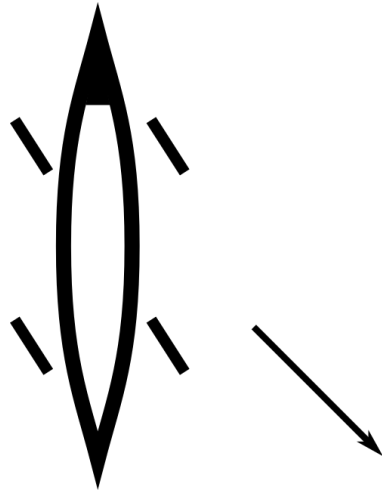
Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

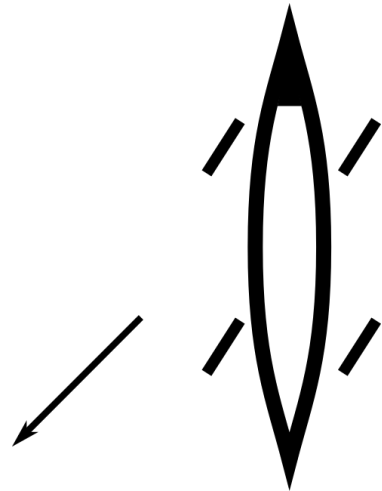
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationärer Drückschlag</li> <li>• Cross stationärer Ziehschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationärer Ziehschlag</li> <li>• Cross stationärer Drückschlag</li> </ul>

### 5.3 Stern side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

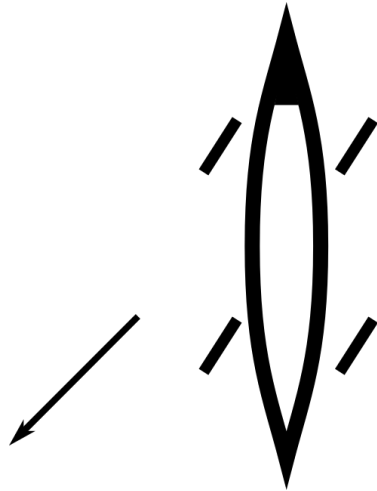
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückwärts stationärer Ziehschlag</li> <li>• Rückwärts cross stationärer Drückschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückwärts stationärer Drückschlag</li> <li>• Rückwärts cross stationärer Ziehschlag</li> </ul>

#### Koordinationsdetails

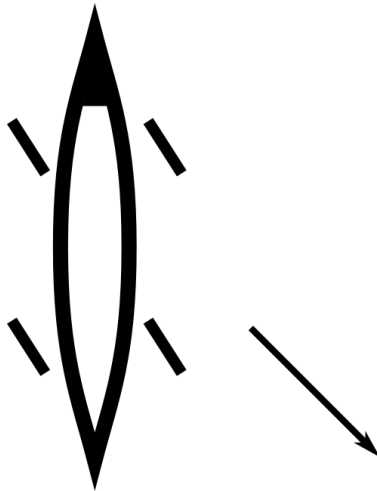
- mit hecklastiger Trimmung: vorne muss man eigentlich direkt in die andere Richtung dagegen halten (Paddeln nicht offen sondern geschlossen), sonst dreht das Boot

## 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° 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

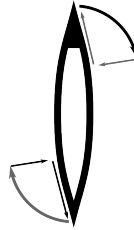


Abbildung 7.1: gleiche Farbe - gleichzeitig, dünne Striche sind neutrale Slice

- 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.

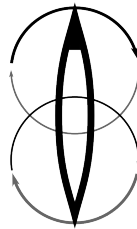


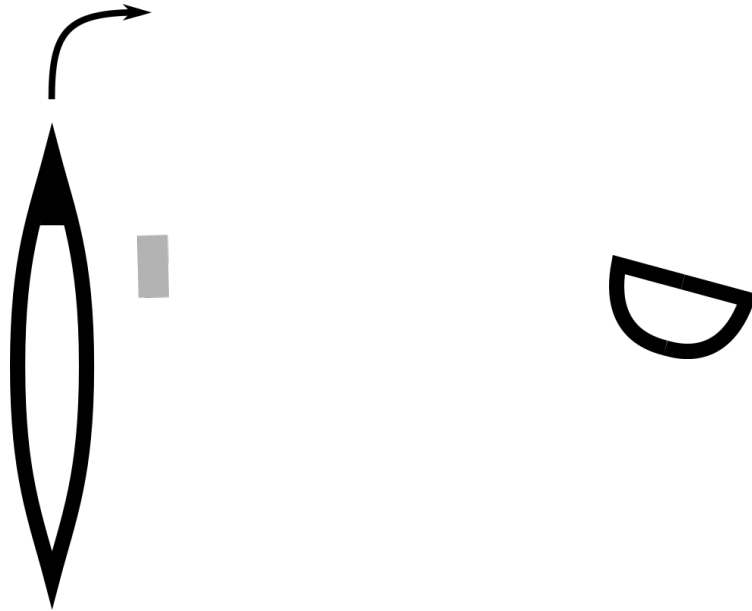
Abbildung 7.2: gleiche Farbe - gleichzeitig, dünne Striche sind neutrale Slice

## 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

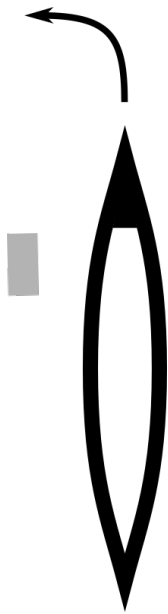


Onside = Links

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

## 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

# Ideen für Übungen

- alle Manöver nacheinander durcharbeiten: immer erst das Kurven- und dann das Drehungsmanöver
- Manöver um und mit Stangen üben

# 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	

- Die Länge der Manöver ist Cross und Nicht-Cross meist 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 = rüübernehmen
  - 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