

Tandem Freestyle

Marius, Rieke

20.04.2025

Inhaltsverzeichnis

Erläuterungen zum Dokument	4
Darstellung	5
Struktur	6
Allgemeine Gedanken	7
Initiation	8
Kantung – rein	9
Placement	10
Conclusion	11
Kantung – raus	12
Weiterfahrt	13
weitere Gedanken	14
Begrifflichkeiten	15
1 Vorwärts Onside	16
1.1 Axle und Post	17
1.2 Wedge und Tangent	19
2 Vorwärts Offside (Cross)	21
2.1 Cross Axle und Cross Post	22
2.2 Cross Wedge und Cross Tangent	24
3 Rückwärts Offside (Stern)	27
3.1 Stern Axle und Stern Post	28
3.2 Stern Wedge und Stern Tangent	30
4 Rückwärts Onside (Stern Cross)	33
4.1 Stern Cross Axle und Stern Cross Post	34
4.2 Stern Cross Wedge und Stern Cross Tangent	36
5 Side slips	39
5.1 Side slip onside	40
5.2 Side slip offside	42
5.3 Stern side slip onside	44

5.4 Stern side slip offside	46
6 Free spins	48
6.1 Free spin onside	49
6.2 Free spin offside	50
7 Gimbal	51
7.1 Outer Gimbal	52
7.2 Inner Gimbal	53
8 Extended Manöver	54
8.1 Extended Axle	55
8.2 weitere	57
Feinabstimmung	58
Nonverbale Kommunikation	59
Fragen, um sich heranzuarbeiten	60
Ideen für Übungen	62
Paddeln zu Takt/Musik	63
Musikalische Manöverlängen	64
Fragen, um sich heranzuarbeiten	65

Erläuterungen zum Dokument

Viele der Details im Tandem sind sehr abhängig vom Tandempaar (Paddelstil, Trim) und Boot. Wir haben uns bemüht, sowohl die Grundlagen, 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 Placements 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 Sonder-Manöver durchgegangen. Vorab findet ihr eine Sammlung von allgemeingültigen Gedanken. Zumindest ist es das, was uns bei unserem bisherigen Kenntnisstand als allgemeingültig erscheint. 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

Initiation

- Der Bugpaddler entscheidet die Drehrichtung.
- Initiation findet gleichzeitig statt.
- 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.
- wichtig, dass die Einleitung des Bugpaddlers klar ist, damit der hintere erkennen kann, worum es geht
- Side slips haben keine Einleitung und können daran erkannt werden.
- Aus Side slips kann man aber 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.
- Die Paddelschläge für die Initiation sind immer einzelne Schläge (z.B. diagonaler Ziehschlag, Bogenschlag)

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).

Placement

- Placement = immer einteilig (z.B. stationärer Ziehschlag)

klassisch:

- vorwärts: Bugpaddler macht Placement
- rückwärts: Heckpaddler macht Placement
- der jeweils andere kann den Charakter des Manövers durch stationäres Schneiden oder stationäre Drück- oder Ziehschläge beeinflussen und hat verschiedene Möglichkeiten (ggf. parallele Bewegungen bevorzugen)

Erweiterung:

- Die Placements beider Paddler:
 - führender Paddler
 - * Die aktive Paddelseite bleibt während des Placements die gleiche
 - * Der Winkel kann zwischen neutraler Haltung und kompletter Bremsung variiert werden.
 - folgender Paddler
 - * Die aktive Paddelseite ist variabel. Je nach gewünschtem Manöververlauf kann die aktive Seite mehrfach wechseln.
 - * Beeinflusst damit entscheidend den Charakter des Manövers:
 - Kann das Ausbrechen des folgenden Bootsendes verhindern und das Boot auf seiner Kurvenfahrt stabilisieren (mit einem Christie nicht möglich). Das Momentum bleibt entlang der Längsachse des Bootes erhalten.
 - Kann das Ausbrechen des folgenden Bootsendes zulassen oder unterstützen und damit eine Drehung des Bootes begünstigen. Aus einem Vorwärtsmanöver kann die Fahrt dann rückwärts, aber in gleicher Fahrtrichtung, fortgesetzt werden oder umgekehrt. Das Momentum bleibt in der ursprünglichen Bewegungsrichtung erhalten.
- darauf aufbauend kann der folgende Paddler im Grunde auch das Placement machen und der führende Paddler die Kurve steuern
 - beim stern axle/post vom Bugpaddler gefahren, hätte der dann zum Beispiel Kraft innen auf dem Paddel und das Paddel in Fahrtrichtung vom Boot wegzeigend
 - beim stern wedge/tangent hingegen wäre für den Bugpaddler die Kraft außen auf dem Paddel und das Paddel in Fahrtrichtung zum Boot zeigend

Conclusion

- kann zweiteilig sein (z.B. ein Loaded Slice gefolgt von einem Bogenschlag)
- Der Paddler mit dem weiteren Weg zur Conclusion bestimmt den Beginn, es sei denn er kann vom anderen Paddler nicht gesehen werden.
- 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.
- Eine versetzte Conclusion ergibt Sinn, wenn der Weg von der Conclusion zum nächsten Schlag für beide unterschiedlich lang ist, der nächste Schlag aber zeitgleich gemacht werden soll.
- Eine versetzte Conclusion ergibt häufig einen runderen Ablauf, aber eine parallel ausgeführte Conclusion funktioniert ebenfalls
 - bei einigen Manövern wie dem Stern Cross Tangent ist es auch etwas persönliche Vorliebe, was man angenehmer findet
- ob parallele oder versetzte Conclusion ist abhängig davon, ob es hinterher vorwärts oder rückwärts weiter geht (ändert jeweils genau in das Gegenteil)
- Axle, Drehung: versetzt, vorne beginnt
- Axle, Kurve: parallel
- Cross Axle und Cross Post haben eine versetzte Conclusion bei einer Kurvenfahrt
 - Der Bugpaddler beginnt die Conclusion
 - Ausnahme: Macht der Heckpaddler ein Cross-Placement beginnt er die Conclusion (weiterer Weg, s.o.) (Cross Forward schließt sich an, s.u. Weiterfahrt).
- Cross Axle und Cross Post, Drehung: parallele Conclusion
- Stern Cross Axle und Stern Cross Post haben eine versetzte Conclusion bei einer Kurvenfahrt
 - Der Heckpaddler beginnt die Conclusion (kann vom Bugpaddler halbwegs gesehen werden)
 - Ausnahme: Macht der Bugpaddler ein Cross Placement, wird die Conclusion parallel ausgeführt. Ein Cross Rückwärtsschlag ist wenig praxistauglich. Damit haben beide Paddler einen langen Weg zum nächsten Catch und die parallele Conclusion bietet sich an.
- Stern Cross Axle und Stern Cross Post, Drehung: parallele Conclusion
- Wedge, Drehung: versetzt, hinten beginnt (schwierig zu sehen von vorne)
- Wedge, Kurve: parallel
- Stern Wedge, Drehung: versetzt, vore beginnt
- Stern Wedge, Kurve: parallel
- Stern Cross Tangent/Wedge, Drehung: versetzt
- Stern Cross Tangent/Wedge, Kurve: parallel, hinten schließt Cross Forward an

Kantung – raus

- Timing der Kantung
 - beide Paddler (fast) zeitgleich
 - Axle/Post beim nächsten Catch
 - Wedge/Tangent Weg zum Vorwärtsschlag
- Bei Cross Manövern beim Rübergang 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 Rübergang

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 unbequem ist.)
- Die Länge der Manöver ist Cross und Nicht-Cross meist gleich.
- Ggf. beim ersten Vorwärtsschlag nach Manöver auch im Bug die Drehung etwas korrigieren.

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.

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

1 Vorwärts Onside

Fahrtrichtung: Vorwärts

Placement: Onside

1.1 Axle und Post

Onside = Rechts



Onside = Links

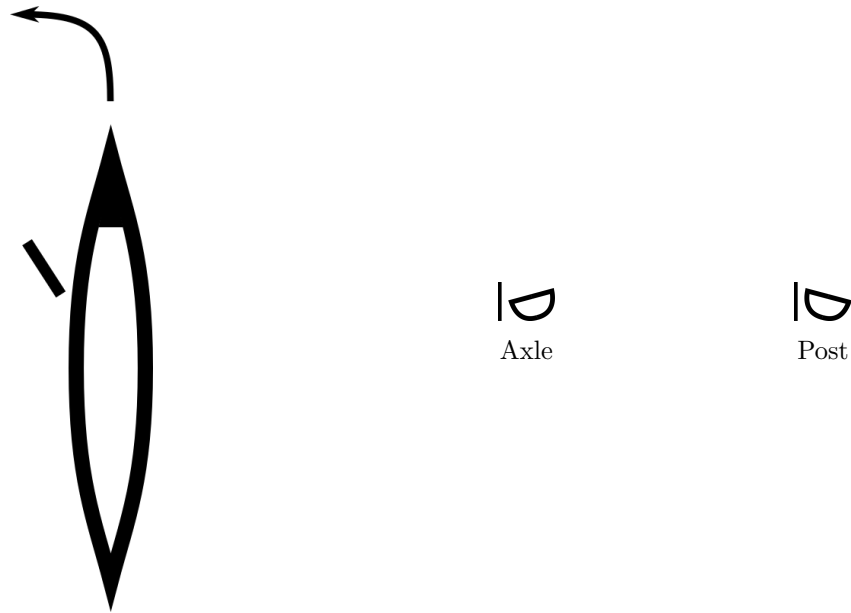
Drehrichtung: Onside

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

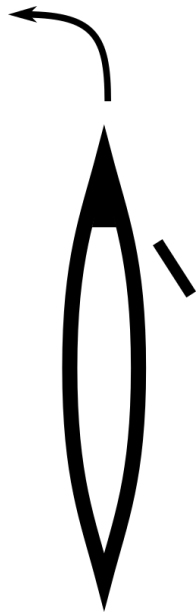
Koordinationsdetails



- 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



Wedge



Tangent

Onside = Links

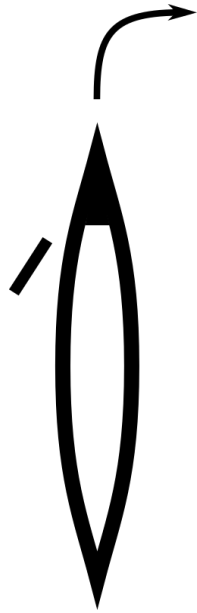
Drehrichtung: Offside

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

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

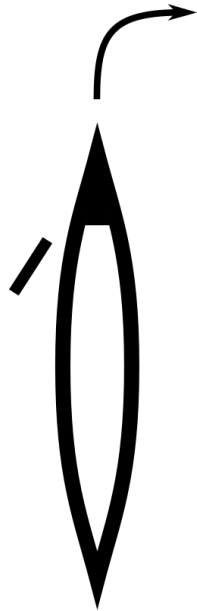
Koordinationsdetails



- Conclusions wenn vorne Cross und hinten nicht: versetzt
 - 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:

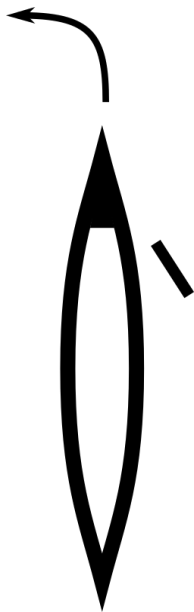
- Cross Wedge: Offside
- Cross Tangent: Onside

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

Abschnitt	Bug	Heck
Abschluss	(Kurzer loaded slice und) Cross Bogensschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Bogenschlag • Rückwärts cross Heckziehschlag

Koordinationsdetails

- Conclusions wenn vorne Cross und hinten nicht: parallel



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

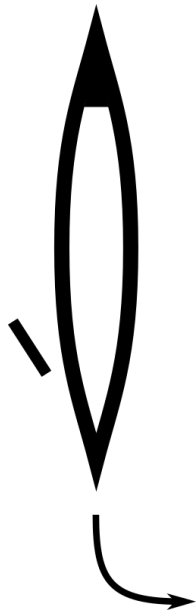


Koordinationsdetails

- Stern Axle vorne Placement cross:
 - Palmroll beim Reinsliten
 - neutral ist fast 90° 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

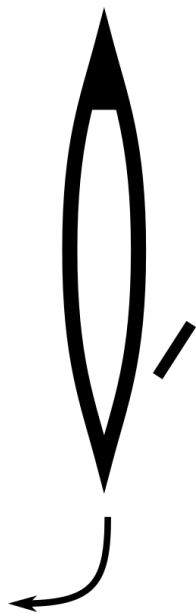
Drehrichtung: Onside

Kantung:

- Stern Wedge: Offside
- Stern Tangent: Onside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	Überkorrigierter Rückwärtsschlag	Heckhebel/Heckdrückschlag
Placement	<ul style="list-style-type: none"> • Neutraler stationärer Drückschlag • Neutraler cross stationärer Ziehschlag • Reverse Christie (nur Stern Tangent) 	Rückwärts stationärer Drückschlag

Abschnitt	Bug	Heck
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

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

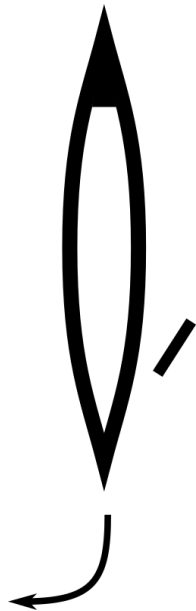
Koordinationsdetails



- 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:

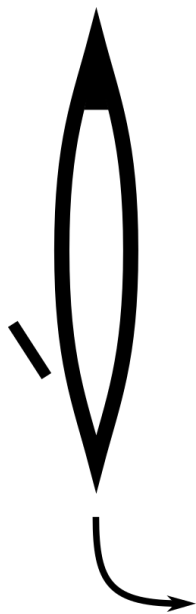
- Stern Cross Wedge: Onside
- Stern Cross Tangent: Offside

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

Abschnitt	Bug	Heck
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts Bogenschlag • Cross Bogenschlag 	(Kurzer cross loaded slice und) rückwärts cross Bogenschlag

Koordinationsdetails

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



Stern Cross Wedge



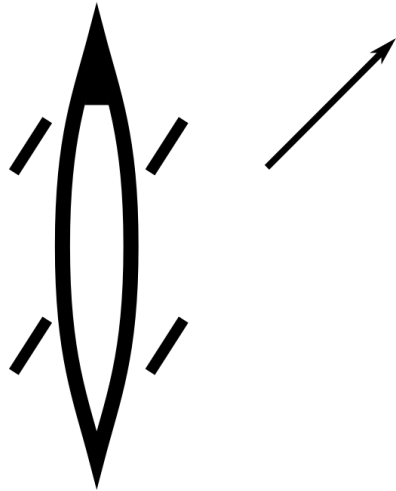
Stern Cross Tangent

5 Side slips

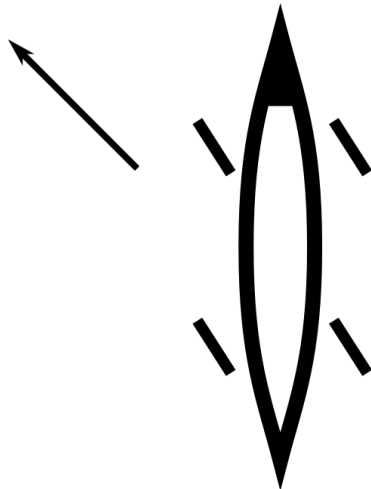
Die Paddelposition auf der On- und Offside kann beliebig kombiniert werden. Auf den Abbildungen sind einfach beide mögliche Positionen für jeweils Bug und Heck dargestellt.

5.1 Side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

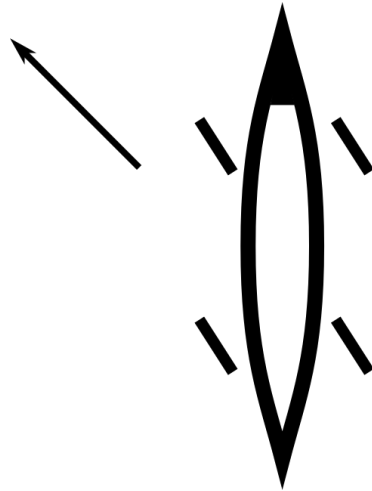
Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

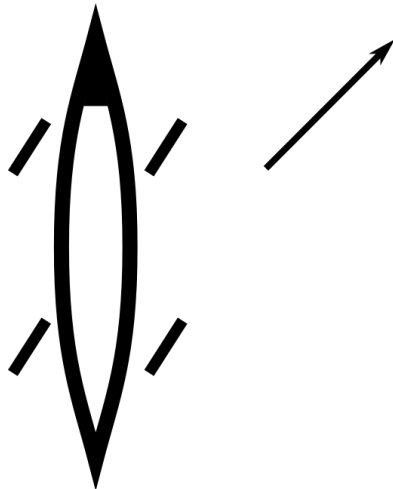
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"> • Stationärer Ziehschlag • Cross stationärer Drückschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationärer Drückschlag • Cross stationärer Ziehschlag

5.2 Side slip offside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Vorwärts

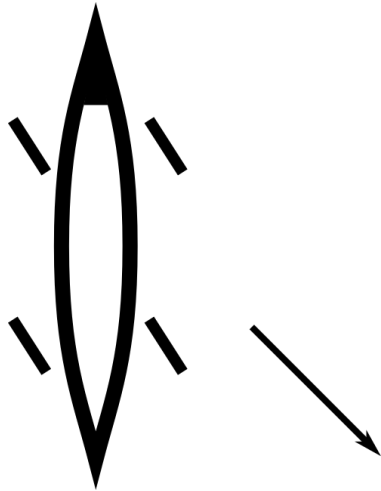
Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

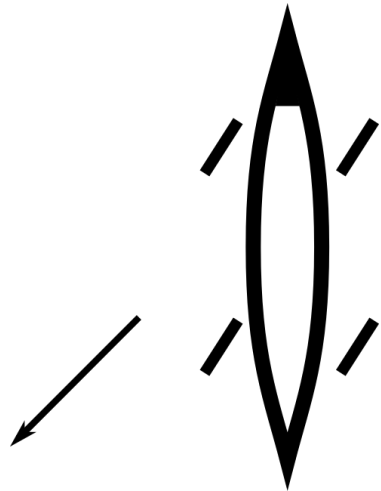
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"> • Stationärer Drückschlag • Cross stationärer Ziehschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationärer Ziehschlag • Cross stationärer Drückschlag

5.3 Stern side slip onside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Onside

Kantung: Offside

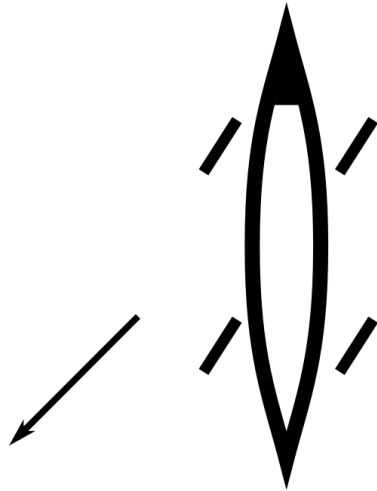
Bug	Heck
<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts stationärer Ziehschlag • Rückwärts cross stationärer Drückschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts stationärer Drückschlag • Rückwärts cross stationärer Ziehschlag

Koordinationsdetails

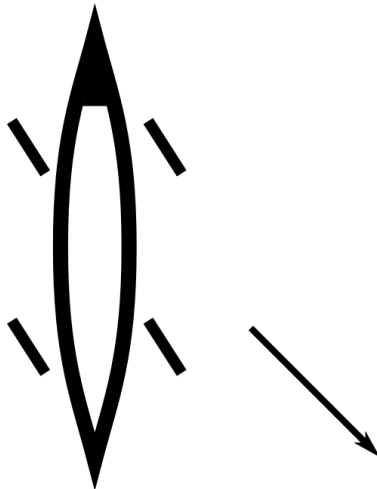
- mit hecklastiger Trimmung: vorne muss man eigentlich direkt in die andere Richtung dagegen halten (Paddeln nicht offen sondern geschlossen), sonst dreht das Boot

5.4 Stern side slip offside

Onside = Rechts



Onside = Links



Fahrtrichtung: Rückwärts

Bewegungsrichtung: Offside

Kantung: Onside

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

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

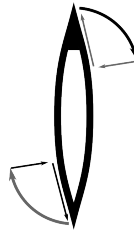


Abbildung 7.1: gleiche Farbe - gleichzeitig, dünne Striche sind neutrale Slice

- 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° 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 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.

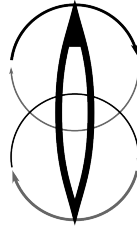


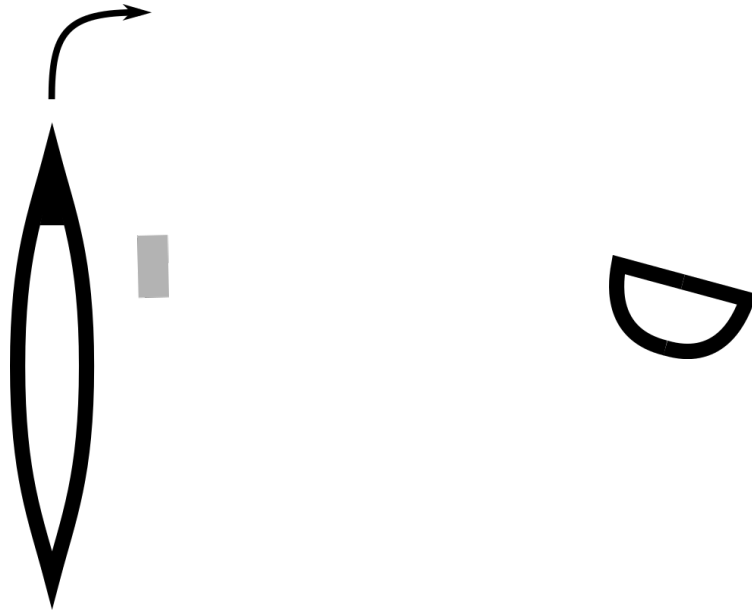
Abbildung 7.2: gleiche Farbe - gleichzeitig, dünne Striche sind neutrale Slice

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

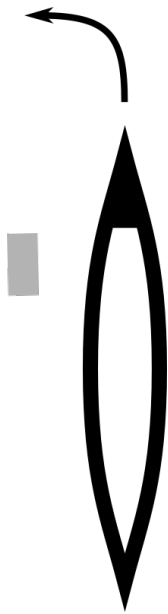


Onside = Links

Drehrichtung: Onside

Kantung: Onside

Abschnitt	Bug	Heck
Einleitung	45° Ziehschlag	<ul style="list-style-type: none">• 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

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	

- 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 = 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