

Die Einschätzung der Technik basiert auf 4 Kriterien entsprechend der Phasengestaltung eines Schlages sowie der Gesamtbewegung. Die Kriterien Einsetzen, Hauptzug und Ausheben werden durch 4 wesentliche Elemente beurteilt, das Kriterium Bewegungszyklus durch 2 Elemente. Die Beurteilung erfolgt entsprechend der Skala 1-3. **Dabei entspricht 1 = sehr gut ausgeprägt / 2= mittelmäßig ausgeprägt / 3 = unzureichend ausgeprägt.**

EINSETZEN



- Führhand in oberer Kopfhöhe
- Ellenbogen hinter Führhand
- Zugarm ist gestreckt
- Deutlich sichtbare Verwindung in Oberkörper-Rumpf-Schulter

1 2 3

HAUPTZUG



- Führhand in Augenhöhe (passive Führung)
- Fester, aufrechter Sitz bei gleichzeitiger wechselseitiger Beinbewegung
- Hauptzug erfolgt durch Koordination von Oberkörper-Rumpf-Schulter
- Paddelblatt ist optimal getaucht

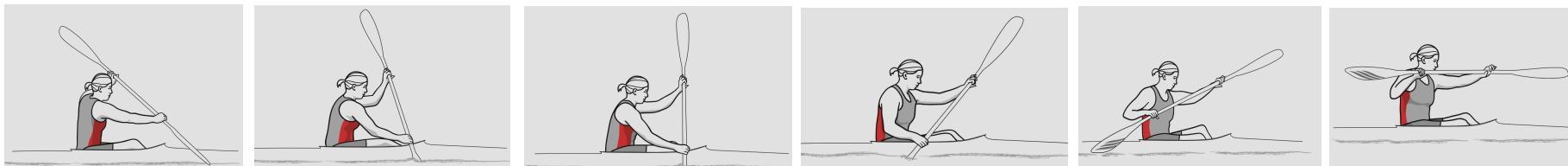
AUSHEBEN/ UMSETZEN



- Einleitung des Aushebens, wenn Zughand den Oberkörper erreicht
- Aktiver Zugarmellenbogen nach außen/ oben
- Hohe Führung der Führhand bis zum Ende des Aushebens
- Gegenverwindung wird eingeleitet, bei gleichzeitiger fester Verbindung zum Boot

BEWEGUNGSZYKLUS

- Zyklische Wiederholung der Schlagabfolge ohne Bewegungspause
- koordiniertes Zusammenspiel der Körperbewegungen und Gleiten des Bootes



Die Einschätzung der Technik basiert auf 4 Kriterien entsprechend der Phasengestaltung eines Schlages sowie der Gesamtbewegung. Die Kriterien Einsetzen, Hauptzug und Ausheben werden durch 4 wesentliche Elemente beurteilt, das Kriterium Bewegungszyklus durch 2 Elemente. Die Beurteilung erfolgt entsprechend der Skala 1-3. **Dabei entspricht 1 = sehr gut ausgeprägt / 2= mittelmäßig ausgeprägt / 3 = unzureichend ausgeprägt.**

EINSETZEN



- Druckarm über Kopf
- Zugarm ist gestreckt
- Oberkörper ist gebeugt bei optimaler Verwindung in Oberkörper-Rumpf-Schulter
- Paddeleinsatz erfolgt dicht am Boot

	1	2	3

HAUPTZUG



- Passiver Druckarm (Überhebeln nach vorn unten vermeiden) bei geringer Zugarmbeugung
- Aufrichtbewegung des Oberkörpers mit Beginn der Hauptzugphase
- Becken geht in Dynamik gegen die Zugrichtung
- Zughand im Hauptzugverlauf über Bordwand

AUSHEBEN/ UMSETZEN



- Einleitung des Aushebens in Kniehöhe des Standbeines
- Aktiver Zugarmellenbogen nach außen/ oben
- Hohe Druckhandführung bis zum Ende des Aushebens
- Becken geht in Bewegungsrichtung des Bootes

BEWEGUNGSZYKLUS

- Zyklische Wiederholung der Schlagabfolge ohne Bewegungspause
- koordiniertes Zusammenspiel der Körperbewegungen und Gleiten des Bootes

