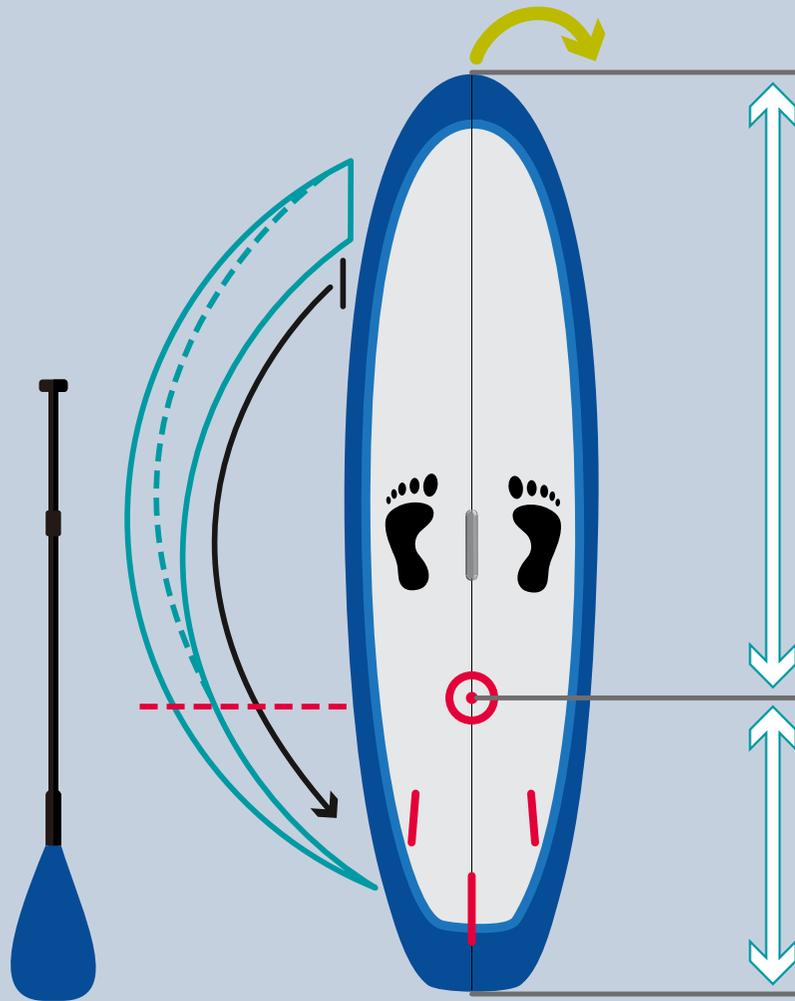


Sweep stroke



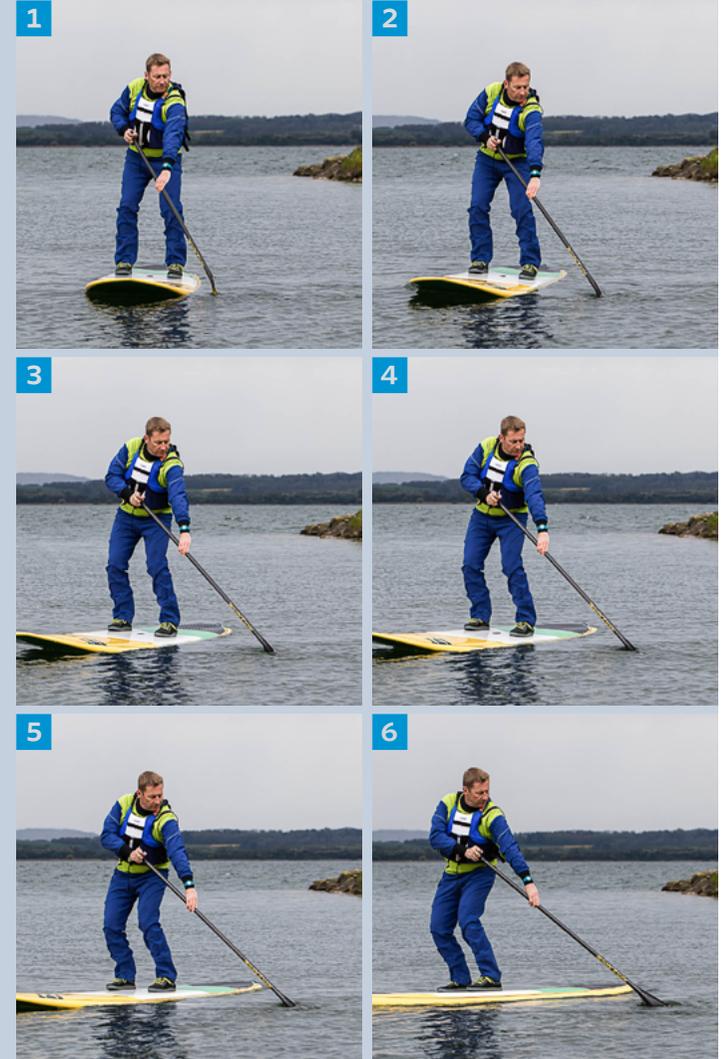
Paddelblatt im Wasser (Catch)

Paddelblatt Rotation im Wasser

Bewegungsumfang Paddelblatt

Richtung/Richtungswechsel

Wirkungsgrad des Paddelschlags



Keypoints

- Griffhand auf Bauchhöhe senken, um die Reichweite des Paddels zu vergrößern
- Rotationsbewegung des Oberkörpers aus der Hüfte heraus