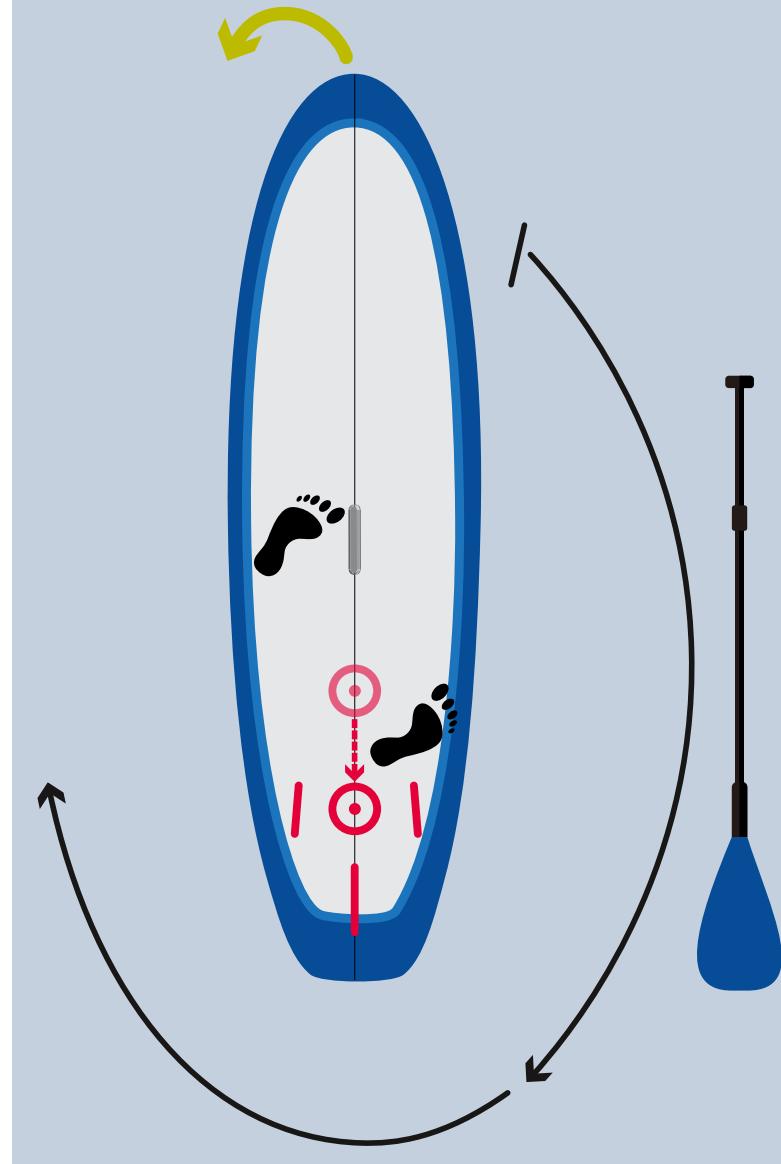
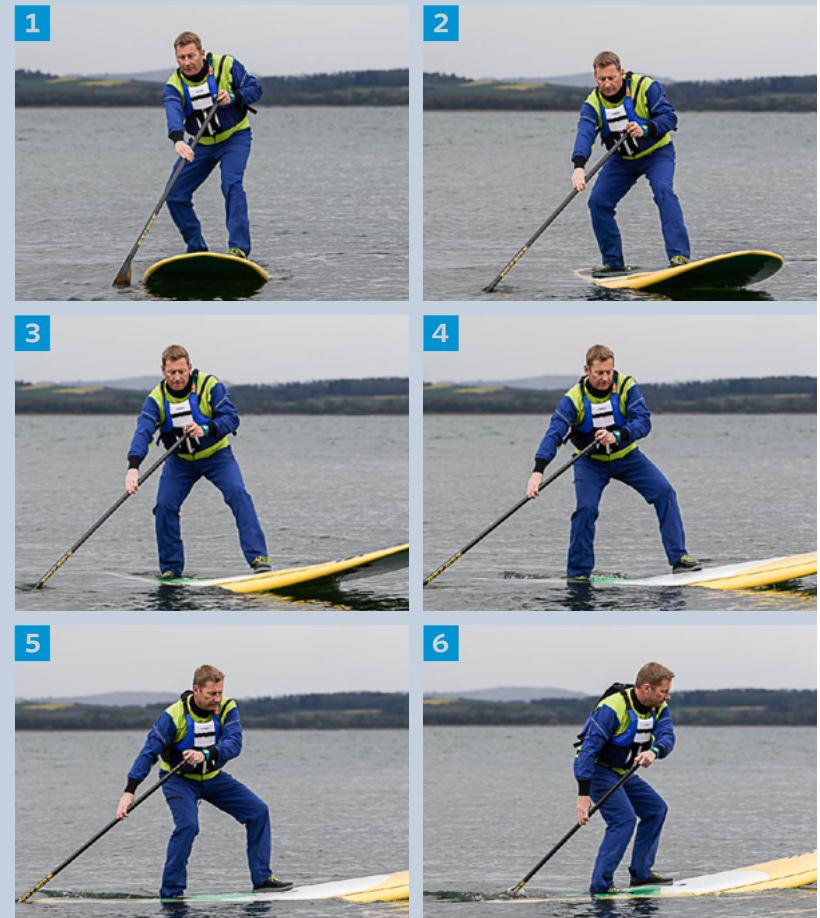


Pivot turn heelside



1
Paddelblatt im Wasser (Catch)
→ Bewegungsumfang Paddelblatt
→ Richtung/Richtungswechsel



Keypoints Fusswechsel bei Paddelführung rechts

- Der linke Fuss wird aus der parallelen Standposition leicht gegen die Brettmitte eingedreht.
- Das Körpergewicht wird über den eingedrehten linken Fuss verlagert. Der rechte Fuss wird somit entlastet und kann nun nach hinten (zum Boardheck) verlagert werden.

Keypoints

- Knie beugen, Körperschwerpunkt näher zum Wasser bringen
- Griffhand auf Bauchhöhe senken, um die Reichweite des Paddels zu vergrössern