

TownsMill - Drachenboot - Feintuning

Catch - Die Eintauchphase

Nur wenige Geräusche auf dem Wasser sind so wohltuend wie das gleichzeitige Eintauchen von 16 Paddeln in das Wasser ohne Aufklatschen.

Das größte Problem ist es hierbei Länge zu verlieren (nicht weit genug vor dem Körper einzustechen). Der untere Arm muss vollkommen vorwärts gestreckt sein, jedoch nicht im Gelenk versteift sein, nur so ist es möglich das Paddel im Wasser schnell und sauber auf seine volle Tiefe und korrekten Position parallel zum Boot zu verankern, ohne dass es dabei zu Spritzern oder einer horizontalen Bewegung kommt.

Synchrones Eintauchen und Ziehen ist lebenswichtig für ein schnelles Boot!

Kräftiges Spritzen oder Hohlung des Wassers (eingeschlossene Luft und aufgewühltes Wasser) sind ein Zeichen dafür, dass bereits beim vertikalen Eintauchen Druck auf das Blatt gegeben wird, bevor dieses vollständig eingetaucht ist.

Du musst Dich weit genug mit dem Oberkörper nach vorne beugen, um das Blatt auf volle Tiefe beim Catch ins Wasser zu bringen.



Compression - Die Druckphase

Viele Paddler meinen, daß sie das Wasser weit hinter Ihren Körper befördern müssen, um das Boot vorwärts zu bewegen, aber das ist unsinnig.

Das Paddel muss relativ senkrecht und verankert mit den Armen ins Wasser gebracht werden und der Paddler muss seinen Oberkörper benutzen um das Boot vorwärts zu ziehen.

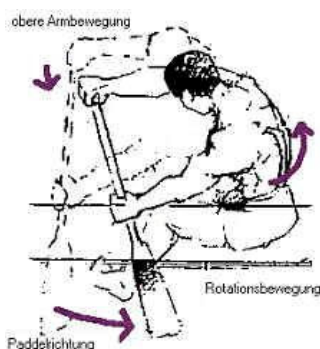
Der untere Arm muss stark sein um das Blatt auf einer graden Bahn zu halten und die Kraft des Oberkörpers auf das Paddel zu übertragen. Der untere Arm wird nur leicht durch den Bizeps zum Ende der Zugphase gebeugt.

Die obere Hand sollte während dieser Phase nicht unter die Schulterebene fallen, und der Unterarm sollte parallel zur Wasseroberfläche bleiben.

Ein weiteres Problem ist, dass das Paddel häufig nicht tief genug im Wasser ist, um die Widerstandsfläche optimal zu nutzen.

Halte das Paddel senkrecht während der Druckphase. Das Paddel sollte parallel zur Kiellinie des Bootes laufen.

Die Beine spielen eine viel größere Rolle als man es sich vorstellt, sie dienen dazu das Boot vorwärts zu drücken und den Körper auf dem Sitz zu halten. Idealerweise sollten alle Paddler ihr äußeres Bein gegen die Dollwand ausrichten und der äußere Fuß in einer Linie nach vorne gesetzt werden, so dass eine kontinuierliche Kraftlinie im Boot entsteht. Der Fuß vom inneren Bein sollte unter den Sitz geklemmt werden, wobei das Knie zur Bootmitte zeigt. Das hilft mit dem Körper innen zu bleiben und ermöglicht eine einfachere Rotation.

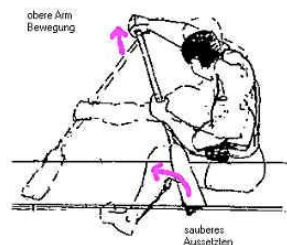


Finish – Die Endphase

Die Zugphase wird abgeschlossen, wenn der Ellenbogen des unteren Armes mit dem Körper auf einer Linie ist und die Schultern parallel zum Sitz sind. Dabei befindet sich das Paddel noch vollständig im Wasser. Jeder Druck der hinter diesem Punkt aufgewendet wird (was durchaus möglich ist) resultiert aus einer Überdrehung des Oberkörpers. Dadurch entsteht eine Hubbewegung wegen des Paddelwinkels, die das Boot ins Wasser drückt und / oder Wasser in das Boot schaufelt. Jeder Aufwand hinter der neutralen Position bringt keine Beitrag zur Vorwärtsbewegung des Bootes.

Es ist dringend notwendig, dass der Paddler das Blatt tief im Wasser behält, und die gesamte Kraft bis zur Finish Position beibehält.

Das Paddel sollte dann so sauber und schnell wie möglich mit einem Minimum an Widerstand und ohne Spritzer diagonal aus dem Wasser herausgezogen werden. Dabei wird das Paddel mit der oberen Hand geführt. Denke an die senkrechte Bewegung des Oberarmes!



Recovery – Die Erholungsphase

Die Erholungsphase (Recovery) ist der Schlüssel zur Vorwärtsbewegungstechnik und sie setzt den Catch weit vor dem Oberkörper.

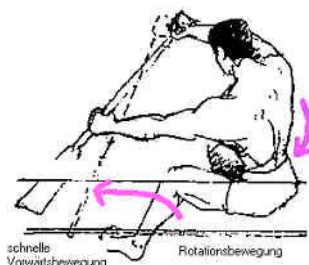
Eine effiziente Erholungsphase wird durch die Drehung des Oberkörpers erreicht, in dem die äußere Schulter gerade nach vorne gedrückt wird und die innere Schulter nach hinten gezogen wird (umgekehrte Bewegung zum Stroke).

Der untere Arm muss nach vorne gestoßen werden, um eine lange Reichweite zu erreichen, während der obere Arm in die entgegengesetzte Richtung über dem Kopf gezogen wird um den Brustkorb zu öffnen.

Dieses muss eine schnelle und schwingvolle Bewegung sein, weil diese Zeit effektiv gesehen eine Totzeit ist und dabei keine Energie darauf verwendet wird das Boot vorwärts zu bringen.

Während der Vorwärtsbewegung sollte das Paddel zwar sauber und definiert gehalten werden, jedoch gleichzeitig so locker, dass sich die Unterarmmuskeln erholen können.

Ein allgemeines Problem ist es den oberen Arm zu weit nach unten fallen zu lassen.



Wenn wir jetzt noch genug Puste für die 200m haben, kann eigentlich nix mehr schiefgehen. Möge der Klabautermann dem TownsMill-Team gnädig sein + uns immer 2 Handbreit Wasser unter dem Kiel erhalten!

Euer Käpt'n Till