

# Paddeltechnik

## Teamarbeit:

Entscheidend für den Erfolg eines Drachenbootteams ist nicht allein die Muskelkraft der Paddler, sondern Rhythmus und Harmonie in der Zusammenarbeit.

Eine gute Paddeltechnik erfordert Übung. Aber auch Ungeübte haben die Chance durch Teamarbeit nach wenigen Trainingseinheiten das Boot auf Touren zu bekommen.

Die Geschwindigkeit der Paddelschläge wird von den beiden Schlagleuten in der 1. Reihe des Bootes vorgegeben, die anderen Paddler müssen sich an ihren Rhythmus anpassen. Dabei werden die Paddler vom Trommler unterstützt, der den Takt der Schlagleute aufnimmt und nach hinten weitergibt.

## Einsteigen:

Es wird von vorne nach hinten sitzbankweise ein- oder ausgestiegen. Eine ausgewogene Gewichtsverteilung der beiden Seiten sollte schon vor dem Einsteigen abgeschätzt werden.

Der äußere Unterschenkel wird angewinkelt und die Füße werden zwischen den Bänken verankert. Die Paddler sitzen eng am Süllrand. Um ein Verrutschen der Mannschaft und damit eine Kenterung zu verhindern, sollte jeder eine dünne rutschfeste Unterlage auf die Holzbank legen. Während der Fahrt darf sich keiner hinstellen oder die Position verändern.

Das Paddel wird mit beiden Händen so gehalten, dass die zum Wasser zeigende äußere Hand den Schaft am unteren Ende kurz über der Blattfläche greift, während die innere Hand den Quergriff am oberen Schaftende umschließt.

## Start:

Das Paddel wird möglichst weit vorn eingesetzt. Dazu werden beide Arme gestreckt. Der Oberkörper wird weit nach vorne gebeugt und dabei eingedreht.

## Eintauchen:

Das Paddelblatt wird bis zum Schaft schnell und ohne Spritzer im Wasser verankert.

## Belastung:

Nach dem Eintauchen wird das Paddel kräftig parallel zur Fahrtrichtung bis zur Hüfte durchgezogen. Der Zug kommt dabei im Wesentlichen aus der Drehung und dem Aufrichten des Oberkörpers, während der äußere Arm erst zum Schluss gebeugt wird. Die innere Hand führt das Paddel und sorgt dafür, dass es annähernd senkrecht im Wasser bleibt. Die Füße werden fest in das Boot gedrückt, um die Kraft auf das Boot zu übertragen.



## Hub:

Zum Ausheben des Paddels nach dem Durchziehen zieht der innere Arm das Paddel aus dem Wasser (wie ein Schwert aus der Scheide). Das Paddel wird nun flach über der Wasseroberfläche und möglichst nah an der Bootswand wieder nach vorne geführt.

Die innere Hand darf dabei nicht absinken. Die innere Hand befindet sich etwa in Kopfhöhe über dem Süllrand bzw. Wasser.

### **Steuerung:**

Gesteuert wird das Boot von der Steuerperson. Diese steht hinten auf dem Deck des Drachenboots.

**Die Steuerperson ist verantwortlich für die Sicherheit der Mannschaft.  
Anweisungen der Steuerperson müssen ohne Diskussion befolgt werden!**

Folgende Kommandos der Steuerperson werden von den meisten Paddlern verstanden:

### **Paddel vor/in die Auslage:**

Das Paddel wird in die Startposition gebracht. Wenn das Boot steht, wird das Blatt eingetaucht. Ansonsten wird es kurz über der Wasseroberfläche gehalten. Diese Position wird beibehalten, bis das Startkommando gegeben wird.

### **Are you ready - attention - go:**

Startkommando im Rennen. Das Paddel wird mit größter Kraft nach hinten gezogen.

### **Unnnnnnd los/3-2-1-los:**

Startkommando für eine Trainingsfahrt mit leichter Belastung.

### **Paddel halt/durch:**

Alle Paddler hören auf zu paddeln und bringen das Paddel in waagerechte Position. Entlastung. Das Drachenboot gleitet weiter.

### **Stoppt das Boot/Stop/Halt/alles was sich ernst anhört:**

Das Boot wird sofort bis zum Stillstand abgebremst. Die Paddel werden senkrecht kurz vor der Hüfte ins Wasser getaucht und nach **vorne** gedrückt.

### **Zurück (links/rechts):**

Das Boot wird rückwärts gefahren. Die Paddel werden senkrecht neben der Hüfte ins Wasser getaucht und nach **vorne** gedrückt.

Links zurück und rechts vor: Linksdrehung des Bootes.

Rechts zurück und links vor: Rechtsdrehung des Bootes.

### **Zielschlag links, rechts:**

Das Boot wird nach links oder rechts versetzt. Das Paddel wird auf der entsprechenden Seite weit außen eingetaucht und zum Bootsrand gezogen.

### **Paddelstütze:**

Die Paddel beider Seiten werden flach auf's Wasser gelegt, um das Boot zu stabilisieren.