



## J-Schlag - So geht es!


Wer allein paddelt, braucht ihn ständig, auch zu zweit geht es kaum ohne den J-Schlag. Er dient dazu, allein das Boot geradeaus zu steuern und auch im Tandem-canadier braucht man ihn für leichte Kurskorrekturen. Der J-Schlag bewirkt eine leichte Drehung des Bootes hin zur Paddelseite. (im Bild nach links) Der große Vorteil dieses Schlages gegenüber dem "Deppenschlag" liegt darin, daß der durch den Vorwärtsschlag erzeugte Druck am Paddelblatt für die Kurskorrektur einfach umgeleitet wird, statt auf der anderen Blattseite einen neuen Druck zu erzeugen. Die Korrektur mit einem J-Schlag ist zwar nicht sehr kraftvoll, dafür aber schnell und dynamisch. Der Vorwärtsschlag bildet mit der Kurskorrektur eine harmonische Einheit.

Nachdem man im ganz normalen Vorwärtsschlag das Paddel verankert hat, führt man die Zugphase etwa bis auf Körperhöhe aus. Bereits auf Höhe des Knies beginnt man mit einer Drehbewegung des Paddels, wobei der Daumen der Griffhand nach unten weisen muß. Der Oberkörper dreht weiter mit, bis sich das Paddel in einer senkrechten Stellung nach hinten befindet. Dann erfolgt durch einen kleinen Oberkörper-Kick die Umleitung des Drucks vom Boot weg. Das Paddel wird aus dem Wasser genommen und zum nächsten Schlag wieder nach vorn geführt.

Wichtig ist beim J-Schlag, daß der gesamte Ablauf mit harmonischen Übergängen in den einzelnen Abschnitten erfolgt. Zur Korrektur muß das Paddelblatt wirklich senkrecht stehen (nicht schräg) und sich komplett im Wasser befinden. Grundsätzlich sollte man eine Kurskorrektur mit J-Schlag lieber in mehreren kleinen Schritten durchführen, als mit einem übermäßig kräftigen J-Schlag.

Geübte Paddler können bei schneller Fahrt die Korrekturphase auch in die Rückholbewegung des Paddels einbauen. So lassen sich höhere Paddelfrequenzen bei höheren Geschwindigkeiten erzielen. Ist doch mal etwas mehr Druck in der Korrektur nötig, kann man auch mal den J-Schlag über den Süllrand des Bootes "hebeln". Besser und kraftvoller ist dann an dieser Stelle allerdings der "Heckhebel".



 ACA Canadierkurse & more  
**CANADIER.COM**  
Siedlerweg 9 15537 Grünheide  
Fon 033434 - 71127  
www.canadier.com