

Ab jetzt geht es weiter, je nachdem wo du hin möchtest. Mit etwas Übung schaffst du mit nur einem Bogenschlag schon eine komplette 180°-Drehung.



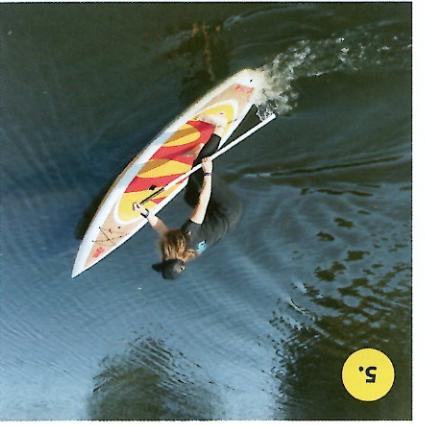
In die Richtung, in die du drehen willst, kannst du auch ein bisschen zweiten Bogenschlag durchführen. Schau immer beobachtet weiter.



Drei Flüge stehen jetzt eher im Surftand und du bist deutlich in den Knie. Der Druck lässt auf dem hinteren Flügel, die Boardspitze kommt aus dem Wasser.



Sobald die Boardspitze in deine Richtung geschieht, gehst du wieder nach vorne, sprangst du wieder nach vorne.



So bald die Boardspitze in deine Richtung geschieht, gehst du wieder nach vorne, sprangst du wieder nach vorne.



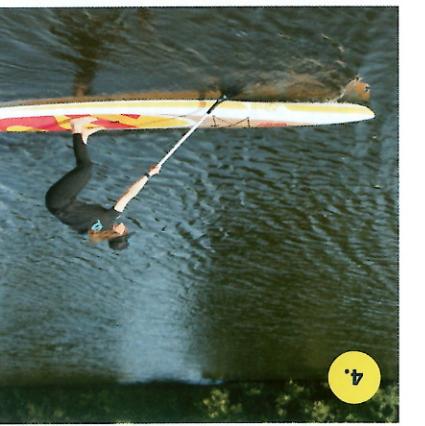
Den Rückgrat beobachtet weiter und den Knie. Der Druck lässt auf dem hinteren Flügel, die Boardspitze kommt aus dem Wasser.

## Pivot-Turn

Ende der Bewegung ist die Drehung. Mit dem Zug, desto größer ist die Drehung. Am nächsten "normalen" Paddeleinsatz du dich wieder auf.



Je weiter du ausholst und je länger der Boardspitze zum Heck.



Auf dieser Seite macht du nun einen normalen Bogenschlag: Du ziehest das Paddel in ehem grogen Bogen von der Seite ab und wieder nach vorne, ich test dich schwingen aus dem Wind.



## Crossbow-Turn

Ende der Bewegung ist die Drehung. Mit dem Zug, desto größer ist die Drehung. Am nächsten "normalen" Paddeleinsatz du dich wieder auf.



Ein großer Kraft für diesen Paddeleinsatz kommt aus dem Oberkörper, indem du dieses auf der Paddeleinstellung hältst und die Hände leicht vom

Mit einer freien Bewegung holst du das Paddel wieder nach vorne, ich test dich schwingen aus dem Wind.



Paddel weg. Der Zug endet bei den Füßen.



Ein Großteil der Kraft für diesen Paddeleinsatz kommt aus dem Oberkörper, indem du



Das Paddeleinsatz senkrecht im Wasser, beide Arme sind gestreckt und bilden mit dem Board ein Dreieck. Anders als beim normalen Geradeauspaddeleinsatz du dich und



## Racetechnik