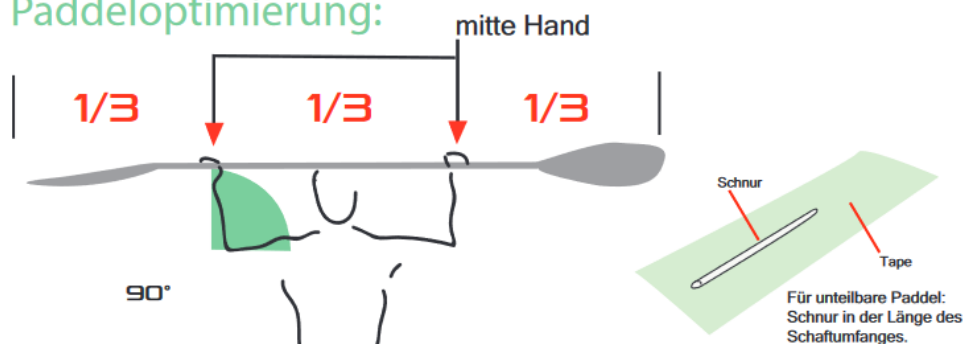


Übersicht Einstellung Paddel

Korrekte Handposition am Paddel:

Paddeloptimierung:



Empfehlung Paddellänge:

Körpergrösse	Paddellänge
150 – 160cm	204 – 208cm
160 – 170cm	208 – 214cm
170 – 180cm	214 – 218cm
180 – 190cm	216 – 220cm

Für das Wintertraining ab Jugend kann das Paddel für hohe GA1 Volumen um ca. 1-2cm verlängert werden.

Empfehlung Paddelfläche:

Alter	Paddelfläche in cm ²
Kids/Anfänger	600 – 630cm ²
Mädchen 13-16 Jahre	600 – 700cm ²
Jungs 13-16 Jahre	600 – 740cm ²
Junioren weiblich	680 – 730cm ²
Junioren männlich	740 – 790cm ²
U23/Elite weiblich	730 – 760cm ²
U23/Elite männlich	780cm ² +

Paddelfläche übliche Paddel:

Paddel	Paddelfläche in cm ²
G-Power Nitro	802cm ²
G-Power Maverick	715cm ²
G-Power Galaxy S	705cm ²
G-Power Galaxy M	725cm ²
G-Power Kids	630cm ²
Jantex Beta Rio S-	680cm ²
Jantex Beta Rio S	700cm ²
Jantex Beta Rio S+	720cm ²
Jantex Beta Rio M-	740cm ²
Jantex Beta Rio M	760cm ²
Jantex Beta Rio M+	780cm ²
Jantex Beta Rio X M+	790cm ²
Jantex Beta Rio L-	800cm ²
Jantex Beta Rio L	820cm ²
Jantex Beta Rio L+	840cm ²
Braca IV	Grössen von 610 – 765cm ²
Braca I	Grössen von 775 – 840cm ²

Empfehlung Paddelwinkel:

Trainingsalter	Winkel
Für Anfänger	55 – 60°
Für Fortgeschrittene	Bis max. 75°