Die richtige Stechpaddellänge

Praxisratgeber · Stand 2026

Schreinerei & Bootsbau Stefan Krauß
Jakob-Dautel-Platz 1 · 73635 Rudersberg
Telefon 07183 9316775 · info@kanubau-krauss.de
www.bootsbau-krauss.de

Die passende Stechpaddellänge hängt von mehreren Faktoren ab. Entscheidend sind vor allem Paddeltechnik, Typ und Breite des Kanadiers, Sitzhöhe, Besatzung (Solo, Zweier oder Dreier) und Körpergröße.

Probieren Sie nach Möglichkeit verschiedene Paddellängen aus. So merken Sie, mit welcher Länge Sie das Paddel am besten führen können. Falls Sie keine Paddel ausprobieren können, hilft Ihnen die Sitzmethode als Ausgangspunkt.

1 Die Sitzmethode



Unsere Empfehlung

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Stellen Sie das Paddel mit dem Griff nach unten vor sich auf die Sitzfläche. Die Paddelschulter, also der Übergang vom Schaft zum Blatt, sollte etwa auf Höhe Ihrer Augenbrauen liegen.

Die Sitzmethode eignet sich besonders für klassische und traditionell gebaute Stechpaddel. Bei Bentshaft-Paddeln mit geknicktem Schaft wählen Sie das Paddel etwas kürzer. Hier dient die Nasenhöhe als Orientierung.

2 Die einfache Achselregel

Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie das Paddel senkrecht unter die Achsel. Diese Position dient als grober Anhaltspunkt für die passende Paddellänge.

Die Achselregel eignet sich für klassische Stechpaddel. Bei traditionellen Paddeln mit langem Blatt und bei Bentshaft-Paddeln ist sie weniger zuverlässig.

Wichtiger Anwendungshinweis

Die Angaben beruhen auf unserer praktischen Erfahrung. Prüfen Sie, ob die gewählte Paddellänge zu Ihrem Boot, Ihrer Sitzposition und Ihrer Paddeltechnik passt.