

# INHALT

## 1

EINLEITUNG  
AUTORENINFOS  
ZU DIESEM BUCH  
RAUF AUFS BRETT

## 2

SUP-GESCHICHTE

## 3

MATERIALKUNDE  
BOARDTYPEN  
ISUP VS. HARDBOARD  
WELCHES BRETT IST DAS  
RICHTIGE FÜR MICH?  
BOARDSHAPE UND HECKFORMEN  
PADDELBAUWEISE  
WELCHES PADDEL SOLL  
ICH MIR KAUFEN?  
DIE FINNE(N)  
US-FINNENBOX ODER FCS-SYSTEM  
DIE LEASH  
PUMPEN  
MATERIALPFLEGE

## 4

BEKLEIDUNG UND AUSTRÜSTUNG  
GUT GEKLEIDET DURCHS JAHR  
NEOPRENANZÜGE

## 5

13 SICHERHEIT AUF DEM WASSER  
14 LOCALS  
16 SICHERHEITSWESTEN  
16 KOPFLICHT  
SEENOTRETTUNGSZEICHEN  
SONNENSTICH  
ATEMSCHOCK  
19 SICHERHEIT AUF EINEN BLICK  
VORFAHRTSREGELN AUF DEM WASSER  
SCHIFFFAHRTSZEICHEN

## 6

27 WETTER  
28 WIND  
31 WIND  
34 WINDENTSTEHUNG  
WINDSTÄRKEN  
35 WINDSYSTEME  
36 GEWITTER  
38 NEBEL  
39 DIE BESTEN WETTERAPPS  
40

## 7

41 WASSER  
43 STRÖMUNGEN IM MEER  
44 STRÖMUNGEN IN FLÜSSEN  
GEZEITEN  
47 EBBE UND FLUT  
48  
50

## 8

53 TECHNIK FÜR EINSTEIGERINNEN 73  
54 UND EINSTEIGER  
55 DER EINFACHE WEG INS WASSER 74  
55 DAS SUP INS WASSER SETZEN 75  
56 PADDELN IM KNIEN 76  
57 DAS RICHTIGE AUFSTEHEN 77  
57 VIER TIPPS FÜR DEN ANFANG 80  
57 DIE RICHTIGE PADDELHALTUNG 81  
58 PADDEL KORREKT EINSTECHEN 81  
59 ARMHALTUNG 81  
PADDELBEWEGUNG 82  
PADDELTECHNIK 84  
DER BASIS-PADDELSCHLAG 84  
61 WIE STEHEN MEINE FÜSSE RICHTIG? 85  
62 DER PARALLEL-STAND 85  
62 DER SURF-STAND 86  
63 DER PARALLEL-SURF-STAND 87  
64 DER STOPPSCHLAG 88  
66 DER BOGENSCHLAG 90  
66 DER ZIEHSCHLAG 92  
67 DER ONE SIDE STROKE 92  
PADDELN AUF DEM BAUCH 93

69  
70  
70  
71  
71

## 9

TECHNIK FÜR PROFIS  
DER TAHITIANISCHE SCHLAG  
DER HAWAIIANISCHE SCHLAG  
DER PIVOT TURN  
DIE ZIEHWENDE  
DIE SWITCHWENDE  
RÜCKSEITIG PADDELN  
DER C-SCHLAG

## 10

STARTS FÜR PROFIS  
DER SPRUNGSTART  
DER STRANDSTART

## 11

NATURSCHUTZ  
DIE ZEHN GOLDENEN UMWELTREGELN  
DIE ZEHN GOLDENEN SUP-REGELN

## 12

REVIERTYPEN  
FLÜSSE  
WILDWASSER  
WEHRE UND SCHLEUSEN  
MEER  
DOWNWINDER SUPEN  
WAVE-SUPEN  
FOIL-SUPEN  
TOUREN-SUPEN AUF DEM MEER

## 13

95 TOUREN UND EQUIPMENT  
96 PLANUNG  
96 WAS MUSS ICH MITNEHMEN?  
96 WAS VOR JEDER TOUR ZU  
99 BEACHTEN IST

## 14

100 DIE BESTEN SPOTS IN UND  
102 UM DEUTSCHLAND  
102 WELLE  
105 SEEN  
106 FLÜSSE  
108

## 15

111 EIN PAAR UNGEHEIME TIPPS  
113 AUS ALLER WELT  
114 FLORIDA  
INDIEN  
COSTA RICA  
SÜDAFRIKA  
KANAREN  
AUSTRALIEN  
MAROKKO  
INDONESIEN

## 16

131 SUPEN ALS LIFESTYLE 161  
132 SUP-YOGA 162  
134 FITNESS 163  
136 VERBÄNDE 163  
DIE BESTEN WEBSITES 164  
DER STAND UP PADDLING PODCAST 164  
WIRD SUP OLYMPISCH? 164  
TAUWERK UND KNOTEN 165

## 17

140 ANHANG 167  
142 GLOSSAR/INDEX 168  
148 RECHERCHE UND  
LITERATURVERZEICHNIS 170  
BILDNACHWEIS 171