

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 AUSRÜSTUNG
- 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 WINDENTSTEHUNG
- 34 WINDSTÄRKEN
- 36 WINDSYSTEME
- 38 GEWITTER
- NEBEL
- 39 DIE BESTEN WETTERAPPS

7

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

8

- 53 TECHNIK FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER
- 54 DER EINFACHE WEG INS WASSER
- 55 DAS SUP INS WASSER SETZEN
- 56 PADDELN IM KNIVEN
- 57 DAS RICHTIGE AUFSTEHEN
- 57 VIER TIPPS FÜR DEN ANFANG
- 58 DIE RICHTIGE PADDELHALTUNG
- 59 PADDEL KORREKT EINSTECHEN
- ARMHALTUNG
- PADDLEBEWEGUNG
- PADDELTECHNIK
- DER BASIS-PADDELSCHLAG
- WIE STEHEN MEINE FÜSSE RICHTIG?
- DER PARALLEL-STAND
- DER SURF-STAND
- DER PARALLEL-SURF-STAND
- DER STOPPSCHLAG
- DER BOGENSCHLAG
- DER ZIEHSCHLAG
- DER ONE SIDE STROKE
- PADDLEN AUF DEM BAUCH

9

TECHNIK FÜR PROFIS	95
DER TAHITIANISCHE SCHLAG	96
DER HAWAIIANISCHE SCHLAG	96
DER PIVOT TURN	96
DIE ZIEHWENDE	99
DIE SWITCHWENDE	100
RÜCKSEITIG PADDELN	102
DER C-SCHLAG	102

10

STARTS FÜR PROFIS	105
DER SPRUNGSTART	106
DER STRANDSTART	108

11

NATURSCHUTZ	111
DIE ZEHN GOLDENEN UMWELTREGELN	113
DIE ZEHN GOLDENEN SUP-REGELN	114

12

REVIERTYPEN	117
FLÜSSE	118
WILDWASSER	119
WEHRE UND SCHLEUSEN	120
MEER	120
DOWNWINDER SUPEN	122
WAVE-SUPEN	124
FOIL-SUPEN	127
TOUREN-SUPEN AUF DEM MEER	128

13

TOUREN UND EQUIPMENT	131
PLANUNG	132
WAS MUSS ICH MITNEHMEN?	134
WAS VOR JEDER TOUR ZU BEACHTEN IST	136

14

DIE BESTEN SPOTS IN UND UM DEUTSCHLAND	139
WELLE	140
SEEN	142
FLÜSSE	148

15

EIN PAAR UNGEHEIME TIPPS AUS ALLER WELT	155
FLORIDA	156
INDIEN	156
COSTA RICA	156
SÜDAFRIKA	156
KANAREN	158
AUSTRALIEN	159
MAROKKO	159
INDONESIEN	159

16

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

17

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