

INHALTSVERZEICHNIS

Handhabung des Buches	8
Fremdwörter auf und neben dem Board	9
Vorbereitung	10
Warnung und Haftungsausschluss.....	11
GRUNDKURS	12
Erste Schritte	14
Paddel – Alles rund um den richtigen Griff.....	14
Auf das Board	20
Aufstehen auf dem Board	24
Grundstellung auf dem Board	28
Paddelblatt (Blade).....	30
Grunds Schlag	32
Hinsetzen	40
Runter vom Board	42
Paddeltechniken	44
Bogenschlag	44
V-Schlag	48
Anhalten & Bremsen	52
Aus tiefem Wasser auf das Board	56
Die 12 goldenen SUP-Regeln	57
FORTGESCHRITTENENKURS	60
Schneller auf das Board & wieder runter	62
Auf das Board, aus dem Stand	62
Runter vom Board, aus dem Stand	64
Schnell auf das Board, aus knietiefem Wasser.....	66
Anspruchsvolle Paddeltechniken	66
Schlagfrequenz	68
Der „perfekte“ Paddelschlag (Allgemein)	69
Umgekehrter J-Schlag	71
Schnell geradeaus	76

Bremsen, aus der schnellen Vorwärtsbewegung	80
Achterschlag	84
Seitlicher Ziehschlag	88
Cross-Bow	91
Cross-V-Schlag	96
Paddelstütze	100
Pivot Turn	102
Allgemeine Tipps und Hinweise	109
Verschiedene Positionen auf dem Board	109
Verschiedene Griffweiten des Paddels	110
Paddelflattern	111
Kontakt zum Wasser	112
Eingeschlafene Füße	113
ÜBUNGEN	114
Übungen für den Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit	115
Enge Fußstellung	115
Gewicht vorne oder hinten auf dem Board + paddeln	116
Augen zu	117
Rückwärtsfahren	118
Fersen & Zehnspitzen	119
Laufen über das Board	122
Quer auf dem Board	126
360° Drehung auf Deckpad	128
360° Pivot Turn	132
Auf einem Fuß	134
Paddel nicht aus dem Wasser	136
Weitere Kombinationen und Steigerungen	138
Übungen für die Paddelleffizienz	139
Ein Paddelzug	140
Nur eine Seite	142
Abschlusswort	143
Über den Autor	144