

# INHALTSVERZEICHNIS

Handhabung des Buches .....	8
Fremdwörter auf und neben dem Board .....	9
Vorbereitung .....	10
Warnung und Haftungsausschluss.....	11
<b>GRUNDKURS .....</b>	<b>12</b>
<b>Erste Schritte .....</b>	<b>14</b>
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
Grundschlag .....	32
Hinsetzen .....	40
Runter vom Board .....	42
<b>Paddeltechniken .....</b>	<b>44</b>
Bogenschlag .....	44
V-Schlag .....	48
Anhalten & Bremsen .....	52
<b>Aus tiefem Wasser auf das Board .....</b>	<b>56</b>
<b>Die 12 goldenen SUP-Regeln.....</b>	<b>57</b>
<b>FORTGESCHRITTENENKURS .....</b>	<b>60</b>
<b>Schneller auf das Board &amp; wieder runter .....</b>	<b>62</b>
Auf das Board, aus dem Stand .....	62
Runter vom Board, aus dem Stand .....	64
Schnell auf das Board, aus knietiefem Wasser.....	66
<b>Anspruchsvolle Paddeltechniken.....</b>	<b>66</b>
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
<b>Allgemeine Tipps und Hinweise .....</b>	<b>109</b>
Verschiedene Positionen auf dem Board .....	109
Verschiedene Griffweiten des Paddels .....	110
Paddelflattern .....	111
Kontakt zum Wasser .....	112
Eingeschlafene Füße .....	113
<b>ÜBUNGEN .....</b>	<b>114</b>
<b>Übungen für den Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit .....</b>	<b>115</b>
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
<b>Übungen für die Paddeleffizienz .....</b>	<b>139</b>
Ein Paddelzug .....	140
Nur eine Seite .....	142
Abschlusswort .....	143
Über den Autor .....	144