

Inhalt

Vorwort Robby Naish	9		
Einleitung	11		
01 Stand Up Paddling – Ein Sport entwickelt sich	15		
02 Reviertypen	23		
Stehende Gewässer	23		
Fließende Gewässer	24		
Küstengewässer	25		
Umweltaspekte	26		
03 Die Ausrüstung	29		
Das Board	29	07 Der Start	75
Die Finnen	37	08 Der Paddelzug	79
Leash	38	Kommen Sie in Fahrt: der Basiszug	79
Das Paddel	39	So oder so: Hawaiianischer oder	
Bekleidung	41	Tahitianischer Paddelzug	83
Nützliche Extras	43	Gewusst wie: Paddeln bei Wind	84
04 Safety first!	49	09 Die Theorie	87
Sicherheitsregeln	50	Techniktraining	87
Vorfahrtsregeln	51	Aktion = Boardreaktion	88
Notsignal	52	10 Die Geradeausfahrt	91
Safety für Fortgeschrittene	53	Paddelwechsel	92
05 Basiswissen	55	Kantenbelastung	92
Paddelposition	55	J-Schlag	93
Paddellänge	56	11 Die Kursänderung	97
Standpositionen	57	Stopp-Schlag	97
Hand- und Armhaltung	60	Bogensschlag	98
Griffweite	61	C-Schlag	99
Paddelstütze	63	Ziehschlag	99
06 Vor dem Start	65	Einfacher Turn durch Gegenzug	101
Wichtige Handgriffe am Material	65	Crossbow-Turn	102
Feintuning am Körper	68	Pivot-Turns (Backside und Frontside)	104
Leash anlegen	71		
Tragetechniken	72		

12	<i>Das Anlanden</i>	111
13	<i>SUP in kleiner Welle</i>	113
	Das 1x1 der Welle	114
	Die Brandungszone	115
	Safety in der Welle	116
	Stürzen in der Welle	118
	Raus aufs Meer: Welle queren	119
	Kleine Welle abreiten	121
14	<i>Spotguide</i>	127
	Deutschland	128
	Dänemark	131
	Frankreich	131
	Griechenland	132
	Italien	132
	Kroatien	133
	Niederlande	133
	Österreich	133
	Schweiz	133
	Spanien	134
15	<i>Fitnessstipps</i>	137
	Koordination	138
	Beweglichkeit	140
	Ausdauer	145
	Kraft	148
16	<i>Sprechen Sie »SUP-isch«?</i>	153
17	<i>Links und Literatur</i>	155
	<i>Über den Autor</i>	156