

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		
Leash	38	08 Der Paddelzug	79
Das Paddel	39	Kommen Sie in Fahrt: der Basiszug	79
Bekleidung	41	So oder so: Hawaiianischer oder	
Nützliche Extras	43	Tahitianischer Paddelzug	83
		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		
Safety für Fortgeschrittene	53	10 Die Geradeausfahrt	91
05 Basiswissen	55	Paddelwechsel	92
Paddelposition	55	Kantenbelastung	92
Paddellänge	56	J-Schlag	93
Standpositionen	57		
Hand- und Armhaltung	60	11 Die Kursänderung	97
Griffweite	61	Stopp-Schlag	97
Paddelstütze	63	Bogenschlag	98
		C-Schlag	99
06 Vor dem Start	65	Ziehschlag	99
Wichtige Handgriffe am Material	65	Einfacher Turn durch Gegenzug	101
Feintuning am Körper	68	Crossbow-Turn	102
Leash anlegen	71	Pivot-Turns (Backside und Frontside)	104
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