

SUP - STAND UP PADDLING

HINWEIS BITTE LESEN!

Bevor Sie mit Stand up Paddeln (SUP) beginnen, lesen Sie bitte hier unseren Hinweis aufmerksam durch. SUP Boardverleih auf eigene Gefahr!

EINSTIEG / AUSSTIEG

Der Einstieg (Ausstieg!) ins Wasser mit dem SUP-Board erfolgt ausschließlich am **Ende der Stege**. Auf der Seite der Stege würden die Boards durch einige Eisenhaken am Steg beschädigt werden!

ANLEITUNG ZUM SUP

1. Paddellänge

Strecken Sie ihren Arm locker und gerade nach oben aus. Messen Sie vom Boden bis zu Ihrem Handgelenk, damit haben Sie die geeignete Paddellänge fürs Flachwasserpaddeln.

2. Paddeln Sie die ersten Schläge während Sie auf dem Board knien.

WICHTIG! Immer auf dem Board kniend weg vom Steg und kniend zum Steg hin paddeln.

3. Prüfen Sie, dass Ihre Füße etwa an der Position platziert sind, an der Sie dann auf dem Board stehen möchten. Sie sollten zirka in der Mitte (Gleichgewichtspunkt) des Boards stehen.

4. Vor dem Aufstehen: Legen Sie Ihr Paddel quer vor Ihnen auf das Board.

5. Legen Sie Ihre Hände flach über das Paddel auf das Board und kommen Sie zunächst in die Hocke, das Paddel nehmen Sie beim Aufstehen mit. Los geht's ...!

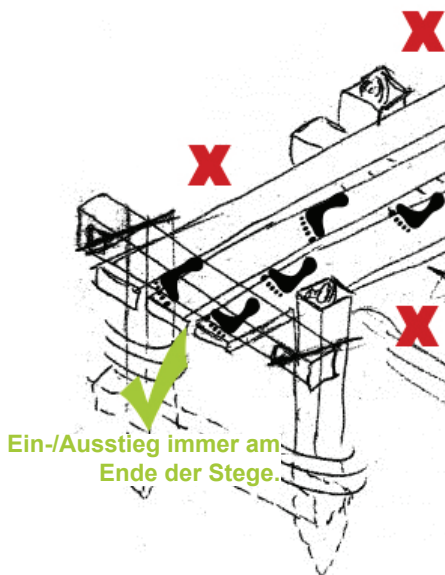
SUP-SCHULUNG & SUP-TRAINING

Sie können sich unter flexyfit.at direkt für eine SUP-Einführungsstunde bzw. eine SUP-Trainingsstunde mit einem **flexyTrainer** anmelden, siehe:

► www.flexyfit.at/outdoortraining



SEGELSCHULE HOFBAUER
Schnebl & Griedler OHG
www.hofbauer.at



WICHTIG! Immer auf dem Board kniend weg vom Steg und kniend zum Steg hin paddeln!

