



# SUP-POINT

## Get Ready:

1. Wetterlage prüfen (zuerst gegen den Wind paddeln)
2. Material prüfen (Finne; **Weste**; Leash)  
es muss pro Person zwingend eine **Weste** mitgeführt werden.  
Es wird empfohlen diese zu tragen.
3. Regeln auf dem See beachten  
Uferschutzzone; Fischer usw. der Paddler muss generell ausweichen.
4. gesicherter Einstieg wählen (Tafel beachten)  
Nicht durch Schwimmzonen paddeln

### paddle wie ein Profi



#### 1. get ready

Zuerst musst Du die Paddellänge anpassen. Das Paddel sollte in etwa eine Handbreite über den Kopf reichen.



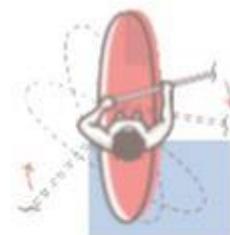
#### 2. aufstehen und los

Schulterbreiterstand parallel in der Boardmitte (beim Griff) Knie leicht gebeugt. Eine Hand an den T-Grip die andere an den Schaft.



#### 3. der Paddelschlag

Die Arme bilden ein gleichseitiges Dreieck und sind gestreckt. Führe das Paddel vorne ins Wasser und ziehe es entlang der Boardkante. Der Knick des Blattes zeigt nach vorne.



#### 4. a good turn

schiebe das Blatt von der Nase zum Tail. Je grösser der Abstand zum Board desto schneller dreht das Board.

für perfektes Paddel-Feeling wird ein Grundkurs empfohlen

55°  
nord