

Stand Up Paddling: Tipps für das Einsteigertraining

In diesem Mini-Dossier stellen wir die technischen Grundlagen sowie die notwendige Ausrüstung vor, um das Stand Up Paddling einem breiten Publikum vorzustellen. Diese Sportart ist ideal, um fit zu bleiben: Die Kräftigung der gesamten Muskulatur und die Förderung des Gleichgewichts sind nur zwei der Vorzüge, die das sanfte Gleiten auf dem Wasser mit sich bringt.



Sobald Sicherheitsfragen beantwortet und/oder Trainingsschwerpunkte definiert sind, steht die Wahl der Trainingsinhalte auf dem Programm: Unterhaltsam und abwechslungsreich sollten sie sein.

Informationen über geeignetes Material, Grundlagenwissen und eine Anfängerlektion sollen Kursleitende dabei unterstützen, ihre Teilnehmer erfolgreich an das Stand Up Paddling heranzuführen.

Material

Brett, Paddel, Leash und Schwimmweste sind die Grundausrüstung für das Stand Up Paddling.

- [Benötigtes Equipment](#)

Los gehts – Stand up!

Aufsteigen und lospaddeln. Doch aller Anfang ist schwer. In diesem Kapitel werden ein paar Grundlagen im Zusammenspiel der Elemente Paddler, Brett und Paddel vorgestellt. Hinweise und technische Tipps sollen das Erlernen des Stand Up Paddlings unterstützen, damit es von Beginn weg Spass bereitet.

- [Zu den Grundlagen](#)

Einsteiger-Lektion

Diese Lektion will Einsteigern erste Erfolgserlebnisse ermöglichen und die Grundtechniken vermitteln. Wer selber schon erste SUP-Erfahrungen mitbringt, lernt die Grundlagen der effizienten Paddeltechnik.

- [SUP für Einsteiger](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO