

# Stand Up Paddling: SUP für Einsteiger

Diese Lektion hat zum Ziel, Personen, die noch nie auf einem SUP Brett gestanden sind, die ersten Erfolgserlebnisse zu ermöglichen und die Grundtechniken zu vermitteln. Wer selber schon erste SUP-Erfahrungen mitbringt, lernt die Grundlagen der effizienten Paddeltechnik.



Foto: River-SUP

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: Jugendliche und Erwachsene
- Lernstufe: Einsteiger

## Lernziele

- Positionen auf dem Board und am Paddel kennen
- Forward stroke (Vorwärtsschlag) anwenden
- Richtungsänderungen anwenden
- Erste SUP Erfahrung mit Sicherheit und Spass

[Lektion: SUP für Einsteiger \(pdf\)](#)

---

Quelle: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**