



SUP CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Board und Paddel richtig einstellen, sicher aufstehen und effizient paddeln statt kämpfen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	Ab 32 Zoll Breite für Kippstabilität; Volumen: Körpergewicht × 2 in Litern. iSUPs verzeihen mehr.
Paddel	Hoch	15–20 cm länger als du groß bist; 90-Grad-Regel: Paddel über den Kopf, Ellbogen im rechten Winkel.
Leash	Hoch	Auf Flachwasser Coiled-Leash, im Fluss zwingend Hüftgurt mit Panikauslöser.
Schwimmweste	Mittel	PFD oder Restube – Pflicht bei kaltem oder offenem Wasser.

2. LENKEN & BREMSEN

Wichtigkeit: **Mittel**



Bogenschlag: Weiter Halbkreis von der Boardspitze zum Heck – dreht zügig, ohne viel Tempo zu verlieren.



J-Schlag: Am Zugende das Handgelenk drehen und Wasser vom Board wegdrücken – hält den Kurs ohne Seitenwechsel.



Stoppschlag: Vor dem Bremsen tief in die Hocke – die Verzögerung ist ruckartig und dreht das Board zur Paddelseite.

3. SICHER AUFSTEHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

VOM KNIEN IN DEN STAND



Kniestand zuerst: Am Tragegriff (Sweet Spot) knien und ans Wackeln gewöhnen, dann über die Hocke hoch.



Paddel als Stütze: Quer übers Board legen und als Stabilisator nutzen – nach dem Aufrichten sofort eintauchen.



Blick zum Horizont: Nie auf die Füße schauen – der Horizont stabilisiert dein Gleichgewicht automatisch.

4. WIND-CHECK

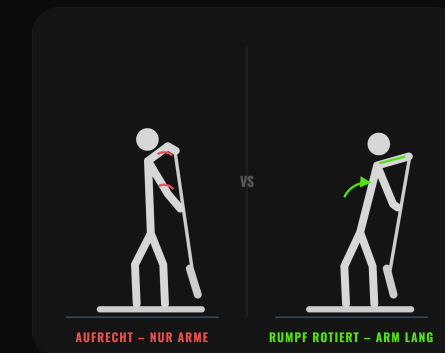
Wichtigkeit: **Hoch**

REGEL	WARUM
Gegen den Wind starten	Auf dem Rückweg schiebt er dich heim – andersherum wird's ein Kampf.
Max. 3 Beaufort	Ab 4 Bft (Schaumkronen) wird es für Einsteiger gefährlich.
Ablandigen Wind meiden	Offshore wirkt ufernah harmlos, treibt dich aber aufs offene Wasser.
Gewitter = raus	Donner gehört? Sofort ans Ufer – ohne Diskussion.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KRAFT AUS DEM RUMPF

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Armpaddeln ermüdet die Schultern in Minuten und bremst dich aus.

Tipp: Rumpfrotation nutzen, unterer Arm gestreckt – der Zug endet auf Fußhöhe, danach bremst er nur.

FAKTOR 2: BLATT GANZ EINTAUCHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: „Luftziehen“ mit halb eingetauchtem Blatt verschenkt massiv Vortrieb.

Tipp: Blatt komplett versenken, bevor du ziehst – die Blattkröpfung zeigt dabei von dir weg nach vorn.

FAKTOR 3: KNIE ALS STOSSDÄMPFER

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Steife Beine und starrer Stand machen jedes Wellchen zur Kippgefahr.

Tipp: Schulterbreit am Tragegriff stehen, Knie leicht gebeugt – sie federn Wasserbewegungen ab.



PRO-TIPP: Stell dir das Paddel wie einen Pfahl im Wasser vor: Du ziehst nicht das Blatt zu dir, sondern dein Board am Blatt vorbei – so paddelst du automatisch aus dem Rumpf statt aus den Armen.