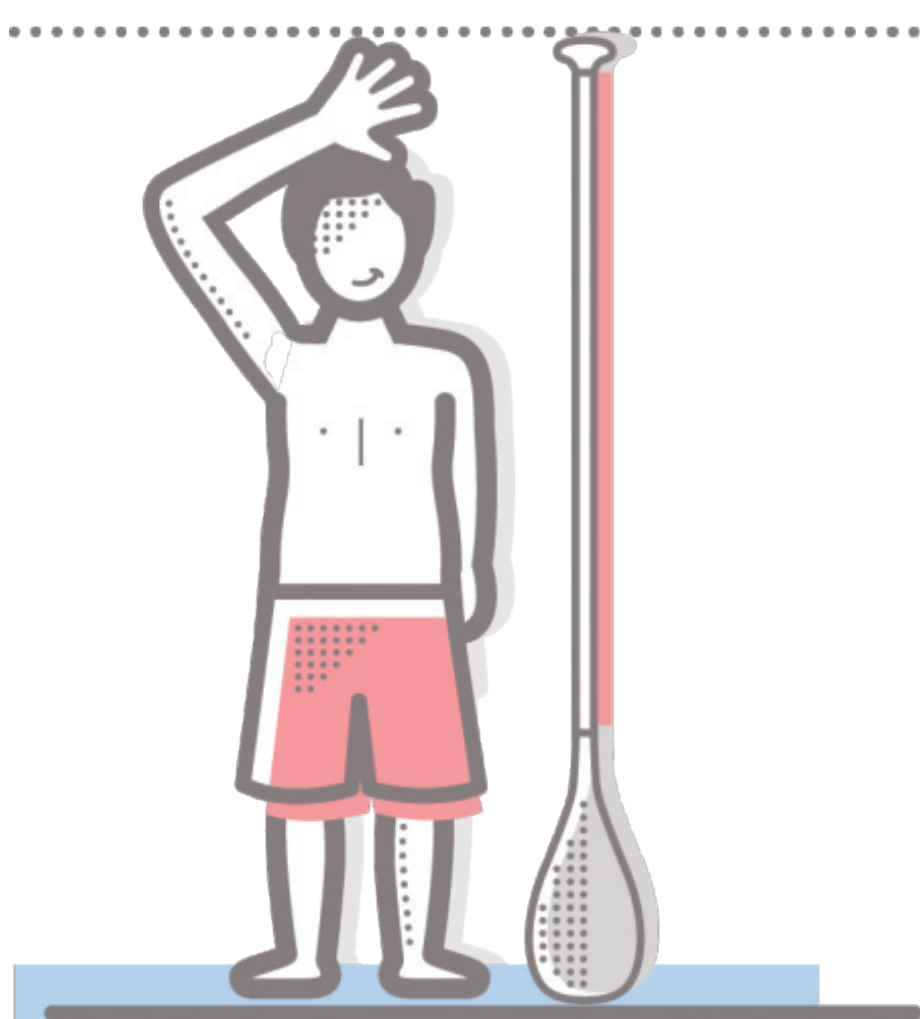


Get Ready:

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 Schwimmbad paddeln

paddle wie ein Profi

red paddleco



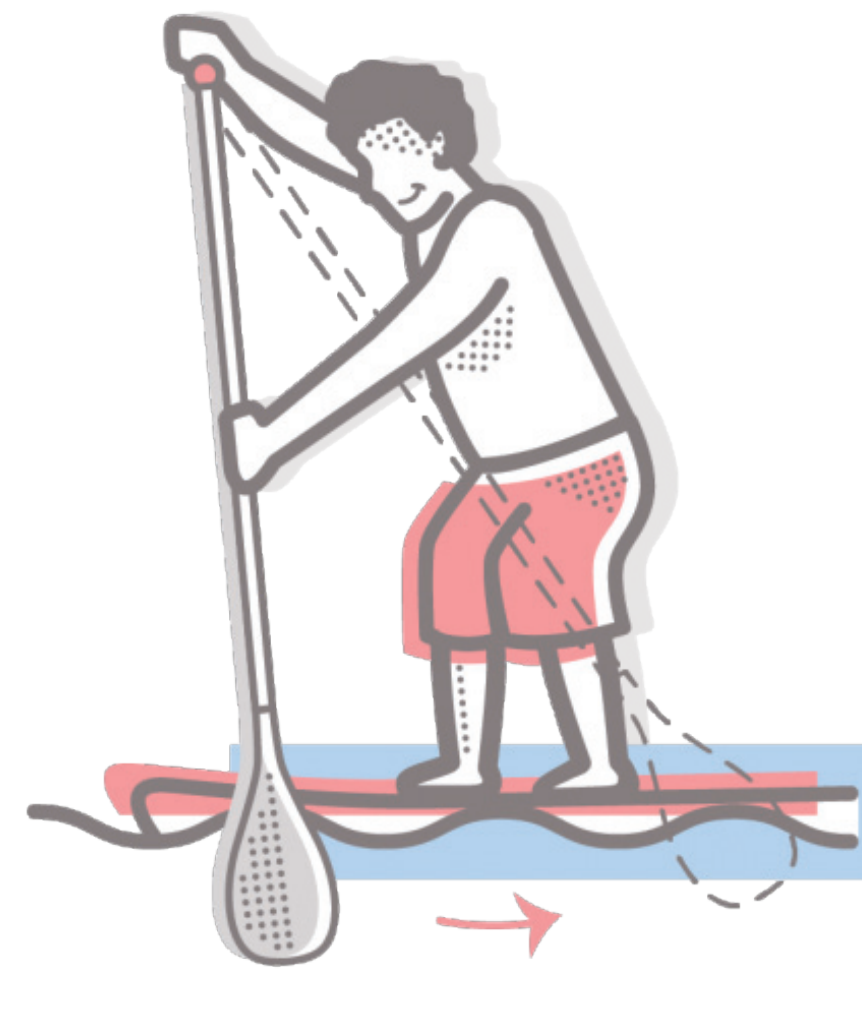
1. get ready

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



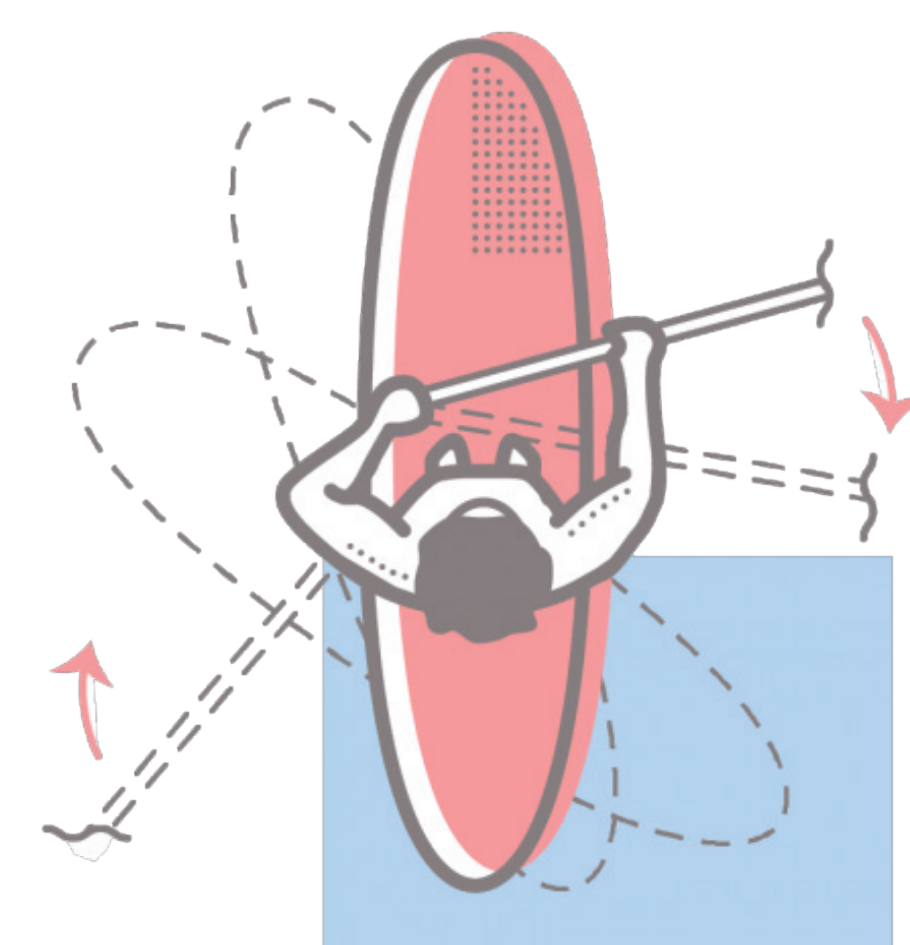
2. aufstehen und los

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