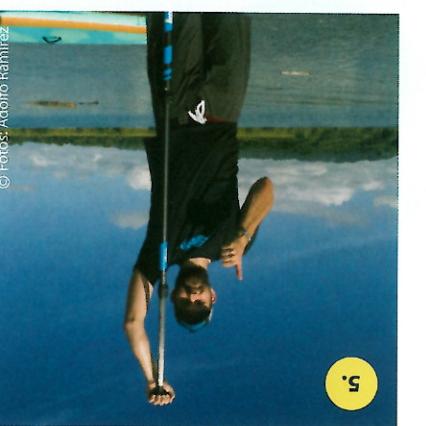
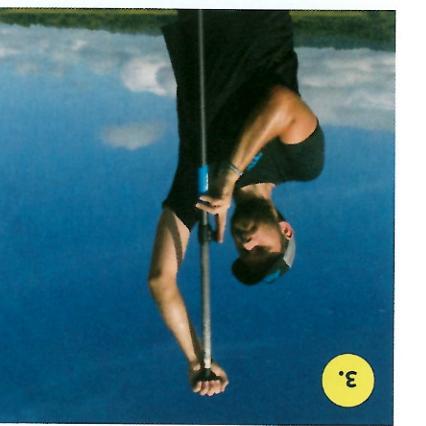


Auf geht's! Die Einsteilung kann je nach Tempo, Wind und eigenem Gefühl leicht variieren.



Achte darauf, dass der Griff und das Blatt parallel zueinander stehen ...



Du und das Paddel stehen aufrrecht auf ebenem Boden. Öffne die Klemme ...



## Paddeln einstellen

Fahrttechnik: Die ersten Schritte

## Aufsteigen und Aufstehen

Nachdem du auch den Zwei-Fuß aufgesezt hast, kannst du dich aufrechten. Vergiss nicht das Paddel lockere Knie und Spannung in der Oberschenkel. Dein Blick geht nach vorne, mitzunehmen.

Die Füße stehen in etwa hüftbreit in der Nähe des Tragegriffs. Achte auf die Fußauflage. Der Blick geht nach vorne.

Nachdem du auch den Zwei-Fuß aufgesezt hast, kannst du dich aufrechten. Vergiss nicht das Paddel lockere Knie und Spannung in der Oberschenkel. Dein Blick geht nach vorne, mitzunehmen.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Setze nun einen der beiden Füße schon griffig.

außen. Noch bleiben die Hände auf dem Board, sie können das Paddel aber

auf dem Board greifen.

und steile die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.

Zum Aufstehen gehst du in den Vierfüßlerstand und stelle die Fußspitzen auf. Tipp: Wenn das Board gleitet, ist es stabiler. Mach also außer ein paar Paddelschläge.



## Geradeaus Paddeln