

Kurset for de helt nye som gerne vil i gang med at StandUpPaddle

Indholdet af nedenstående 8 aktiviteter er gennemgået inden man frigives til at låne board udenfor træningsdage



Sejl og motorbådsklubben Grønsund - SMG

54° 53' 29.688" N, 12° 2' 51.6516" E

AKTIVITETSOVERSIGT

Aktivitet 1 - Introduktion

Sikkerhedsinstruktion

Vind, strøm og vandtemperatur

Redningsvest

Leash (sikkerhedsline mellem dig og board)

Fra knæ til oprejst - teknik til at komme op på boardet og holde balancen.

Lette vendinger og opstigning på board ved fald.

Aktivitet 2 - Gør det rigtigt

Du skal først og fremmest kunne padle rytmisk – tre tag til hver side, holde rigtigt på padlen og trække med de rigtige muskler, og du skal kunne vende boardet.

Aktivitet 3 - Hvordan man vender

Den lette:

med brug af paddel skiftevis begge sider med modsat retning

Den svære:

Langt ned i knæ. Langt ud med padlen, så man får mere drejning.

Aktivitet 4 - Red dig selv – og hjælp andre

Træning i at komme op på dit board

Øvelser i at komme frem på boardet uden brug af paddel.

Øvelser i at hjælpe en der ikke kan komme op på boardet ved egen hjælp

Aktivitet 5 - Padleteknik - optimeret fremadpadling

De fleste bruger 99% af tiden på at padle fremad, og med et gennemsnit på 40 padletag i minuttet bliver det til 2.400 tag i timen. Derfor kan selv en lille forbedring i ens tag hjælpe en til at padle hurtigere og længere, med mere overskud og mindre belastning.

Vi arbejder med at optimere padletaget ved at kigge på tagets effektivitet og forløb igennem vandet, kropspose, ståstilling, paddel design og skadesforbyggende padling.

Hvert tag tæller, så få mere power i dit padletag!

Aktivitet 6 - Hold kursen og skab fremdriften på dit board

Når man padler i højre side, skal man give efter i det venstre ben, så man bukker let i det venstre knæ. Og omvendt.

Det stive ben, som står på brættet i samme side, som man padler, gør, at boardet bliver presset ned i vandet, så det sporer bedre. Kanten danner en slags køl, så det bliver stabilt.

Aktivitet 7 - Det nyttige

Baglænsroning- Styretag- Flow- Støttetag- Manøvrering- Bugsering.

Aktivitet 8 - Det sjove

SUP-ball: kæmp hold mod hold om at få en bold i mål.

SUP-Yoga: Både yoga og SUP er fantastisk til at opbygge en bedre balance, koordination, udholdenhed og kropslig styrke!