



Stand-Up-Paddling - Aufbaukurs I

Wenn du dich auf dem Board sicher fühlst, aber dazulernen möchtest, dann bieten wir dir einen weiteren Kurs an.

Auch dieser weiterführende SUP-Kurs für Paddler mit Grundkenntnissen wird von erfahrenen SUP-Teamern geleitet und beinhaltet:

- erweiterte Fachbegriffe
- spezielle Paddelschniken und Wendemanöver

In unserem Aufbaukurs verbesserst du deinen Paddelschlag und die Kontrolle über das Board. Dabei geht es sowohl um die Geradeausfahrt mit Hilfe des J- oder Ziehschlags, als auch um Wendemanöver, wie Pivot Turn (Step Back Turn) und Crossbow. Du trainierst die verschiedenen Phasen des Paddelzugs, der Körperhaltung und der Bewegungstechnik.

Nur für Schwimmer!

Bei Buchung bitte angeben/ beachten: FSSUP Kinder AUFBAU 1

- **Montag**, 10.08.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
- **Treffpunkt:** Mastholter See, Seeweg 1, Mastholte
- 7 Plätze möglich
- ab 10 Jahre
- **Preis:** 18,00 EUR
- **Bitte mitbringen:** Badebekleidung; Sonnenschutz; Badeschuhe/ Neoprenschuhe oder alte Turnschuhe (wenn vorhanden)

Bitte direkt beim Veranstalter buchen:

Surf- und Segelclub Mastholte

www.ssc-mastholte.de