



Lär dig att paddla SUP!

Att paddla Stand up paddle är ett härligt sätt att kombinera en riktigt bra träning med en härlig naturupplevelse. Det går utmärkt att starta på egen hand i vår skyddade vik.

För dig som vill så ordnar vi kurser för att skapa en extra känsla av trygghet, samt att du får bra tekniktips så att du kan lära dig en bra teknik direkt. På våra kurser så går vi igenom mycket fler moment än vi hinner med för kunder som bara vill hyra våra brädor.



Ungefärligt kursprogram:

Vi startar på land och går igenom utrustningen samt grundläggande SUP-teknik. Därefter ger vi oss ut på vattnet och varvar instruktioner med att öva olika teknikommenten. Halvvägs in i kursen så stannar vi till och fikar på en lämplig klippa eller ö ute i skärgården. Under fikapausen pratar vi om säkerhet och så finns det möjlighet att ställa frågor. Efter fikapausen så övar vi vidare och så finns det möjlighet att prova att ramla i och ta sig upp igen på brädan under säkra former för de som vill det.

Moment som vi går igenom under kursen:

- Utrustning
- Tips för att komma igång
- På och avstigning
- Paddling på knä
- Framåt paddling
- Svänga
- Bromsa/Backa
- Tips för att resa sig upp
- Teknik framåt/svänga/backa
- Testa att ramla och ta sig upp på djupt vatten
- Teori (Säkerhet, väderlek – vattentemperatur m.m.)

Pris: 350 kr per person inkl all utrustning och guide

Anmälan sker till Martin Siri Jodha på: 070-644 97 76 martin@kajakochfritid.se

Varmt välkomna önskar

Martin Siri Jodha på Kajak & Fritid i Oxelösund

