There are no translations available.



Farsotten stå padling er kommet til Korshamn, Her ser vi en som trener ute ved Sagebomene.

## STÅPADLETEKNIKK

- Aller først må du bli trygg på utstyret. Det er enklere enn man skulle tro å stå oppreist på brettet. V
- Armene skal være avstivet og nesten rette under hele åretaket. Åren setter du ned slik at den står
- Etter 10–12 tak løfter du åren over til andre siden av brettet.

**Stand Up Paddling (SUP)**

- Brettsport med røtter fra Hawaii, Mest sannsynlig utviklet av surfere som ville bruke sjøen på dage
- Utøveren står oppreist på brettet og padler med en lang åre.
- Det finnes ulike typer brett og årer tilpasset ulike aktivitets- og ferdighetsnivåer.
- Brett og åre koster omtrent 10.000 kroner.