

Undervisningsplan for SUP skole

Alle lektioner starter med et kort skippermøde ved surfskuret, hvor dagens lektion kort gennemgås af instruktører. Derefter beslutter instruktør, om der pakkes vogne til at gå på stranden, eller om der sejles ud fra broen, og der klædes om.

På stranden gennemgår instruktører vind/sejlretning, evt. afgrænsning af sejladsområde, sikkerhedsregler m.m. Derefter instruktion på land.

Dag 1	Dag 2	Dag 3
På land	På land	På land
Introduktion Sikkerhed samt vejr og vind Behandling af udstyr Omklædning og opvarmning Hvordan står man på brættet, holder padlen og kommer op at stå. Kort introduktion af padleteknik (frem, tilbage, vende) Hvordan kommer man op på brættet igen Hvordan bærer man brættet og sætter det i vandet Bære brættet på vandet	Omklædning og opvarmning Udbygning af Padleteknikker (fremad, fejetag, trække tag) Forskellige vendinger De 3 gyldne regler (bladet fuldt i vandet, stå i "sportsposition", brug din core) Bære brættet på vandet	Omklædning og opvarmning Eget udstyr. Hvilket og hvor. Jeres eget SUP hold? Aftaler om fremtiden. Bære brættet på vandet
På vandet	På vandet	På vandet
Sejle på knæ (frem, tilbage, vende) Op og stå Padle som støtte ved ubalance Sejle opretstående (frem, tilbage, vende) Trimme brættet/sweet spot Falde i og komme op igen (bliv ved brættet) Fri sejlads og øvning	Ligge på brættet og padle med hænderne Redningsøvelser (tabt paddel, hjælpe en anden surfer) Gå rundt på brættet (neutral, forskudt, 7-tals, surf) Padleteknik - det ideelle tag fremad Fejetag vendinger Trække tag - sidelæns Vending med næsen løftet siddende Vending med næsen løftet stående Fri sejlads og øvning	SUP Cruising, race eller bølgesejlads afhængig af vejr og vind. Fri sejlads og øvning

Alle lektioner afsluttes med skyl og oprydning af udstyr og en kort evaluering af dagen ved surf-skuret, gerne over en grill-pølse og en vand.