

STAND UP PADDLING / STÅPADDLA

Stand Up Paddling är fantastiskt både som naturupplevelse och som träning. Nu har du chansen att prova på, eller att ta mer fokuserade kurser i denna paddlingsform vid vackert belägna Säröhus.



Att med enbart paddeln och brädan ta sig fram och uppleva havet och naturen, samt att få röra på hela kroppen, är bara några av alla olika delar som gör SUP så givande. Insteget till att lära sig paddla avslappnat och njuta av sin tur är också mycket kortare och enklare än vad många tror.

Dessutom finns även vår populära SUP-Yoga med Maria Cerboni, där yogan på brädan ger ytterligare en dimension till upplevelsen av naturen och havet. Välkommen upp på brädan!



Stand up paddling; SUP förkortat. Även ståpaddla på svenska via språkrådets nyordsgrupp från 2015.

STÅPADDLA / nybörjare

Kursen för dig som vill prova Stand Up Paddling för första gången. Eller du som tidigare provat, men aldrig riktigt kommit in i paddlingsformen. Här får du en grundlig och noggrann introduktion på ett lättsamt och inspirerande sätt. Målet är att ge dig de viktigaste nycklarna för att ta steget in i SUP-världen på riktigt. Och att du får en trevlig paddeltur på vattnet!

- Säkerhet samt vattenvett & etikett.
- Om utrustning och material.
- Specialanpassade uppvärmningsövningar.
- Grundläggande paddelteknik.
- Personlig och individuell feedback.

Tid: 1,5 h

I kursen ingår komplett bräda, våtdräkt, flytväst och justerbar kompositpaddel.



SUP-YOGA

Låt dig inspireras och lotsas av Maria Cerboni till en ny yogavärld; en värld som befinner sig på vattnet! Mjukt, böljande och sinnligt. Och samtidigt en lockande utmaning där du kommer nära både dig själv och havet på ett unikt sätt. Alla är välkomna, och alla kan delta i SUP-Yoga.

- Introduktion till SUP-Yoga.
- Kroppen och brädans samspel i SUP-Yoga.
- Övningar och variationer.

Tid: 1 h.

I kursen ingår komplett bräda och justerbar paddel. Möjligt att låna vådräkt.



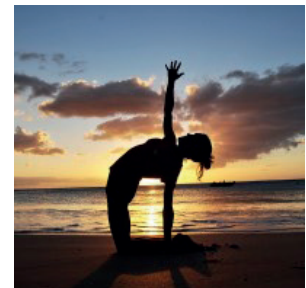
YOGA PLUS SUP / land och vatten

På denna klassen kombinerar vi yoga på land med ståpaddling på vattnet på ett helt nytt och unikt sätt. Alla övningar på land har direkt koppling till paddlingen på vattnet, och vi söker oss in i ett flöde som suddar ut gränsen mellan att befinna sig på land och på vatten. Vi fokuserar på att finna balans i vår kropp genom ett naturligt rörelsemönster, utan att tvinga kroppen in i olika lägen och positioner. Med ökad kroppsmedvetenhet och balans på land, blir övningarna på vattnet både enklare och ännu friare.

YOGA PLUS SUP-konceptet är skapat av Maria Cerboni och Pontus Ny, båda håller gemensamt i dessa klasser och guidar er tillsammans hela vägen in i denna fina kombination av yoga på land och paddling på vattnet. (Läs mer om Maria på corpo.se och Pontus på stapaddla.se)

Tid: 2 h

I kursen ingår komplett bräda och justerbar kompositpaddel. Möjligt att låna vådräkt.



STÅPADDLA i grupp (minimum 4 personer)

En härlig promenad eller lugn joggingtur i grupp, fast ni gör det på vattnet! Alla nivåer kan delta; från förstagångspaddlare till rutinerade. Turen genomförs med instruktör som både guidar i den fina naturen kring Säröhus, samt ger värdefulla tekniktips på vägen.

- Säkerhet samt vattenvett & etikett.
- Om utrustning och material.
- Specialanpassade uppvärmningsövningar.
- Grundläggande paddelteknik.
- Tips med fokus på tur- och grupp paddling.

Tid: 1,5 h

I kursen ingår komplett bräda, vådräkt, flytväst och justerbar kompositpaddel.



STÅPADDLA TANDEM

Dubbel-SUP! För många är detta den absolut roligaste formen av paddling, vare sig du är nybörjare eller avancerad. Att hitta rytmen ihop, i lugnt eller högt tempo, är extra belönande när du gör det på just en bräda. Balans, motorik, takt, kommunikation; Väldigt många delar länkas faktiskt samman fortare än man tror, och plötsligt glider man fram i en rytmisk och böljande paddling tillsammans.

Vi kallar det även världens minsta team-building. Du kanske har världens minsta, men världens viktigaste team? Ta med din partner, arbetskollega, träningskompis eller någon du vill lära känna bättre, och få en riktigt fascinerande paddling ihop! Vill ni köra gemensamt med ett annat par / team så har vi två stycken dubbel-SUP tillgängliga.

- Säkerhet samt vattenvett & etikett.
- Grundläggande paddlingsteknik / singel- och dubbelanpassning.
- Specialanpassade uppvärmningsövningar.
- Coachning och tips på vattnet från instruktör.

Tid: 1,5 h

I kursen ingår komplett bräda, vådräktar, flytvästar och justerbara kompositpaddlar.

