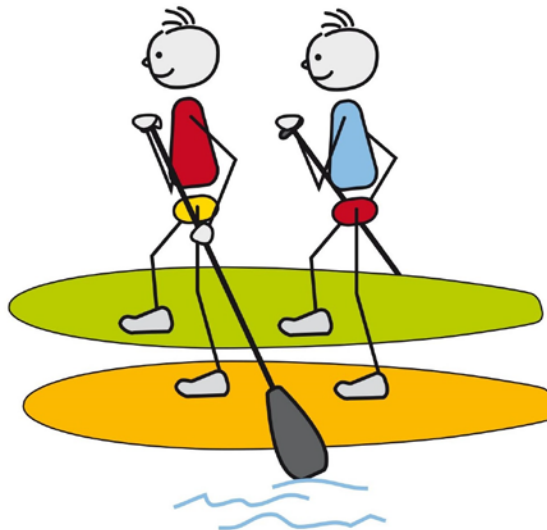


# Fachartikel zu den Stundenbeispielen

## Stand Up Paddling



- |         |   |
|---------|---|
| 06.2014 | Stand Up Paddling - Einführung in die Techniken des „SUP“     |
| 08.2017 | SUP-Yoga - Kräftigung, Dehnung und Entspannung auf dem Wasser |



# Stand Up Paddling (SUP)

Beim Stand Up Paddling (SUP), steht der Sportler/die Sportlerin auf einem speziellen SUP-Board und bewegt sich mit Hilfe eines langen Stechpaddels fort.

Das Stand Up Paddling wird auch Stehpaddeln oder Stand Up Paddle Surfing genannt.

## Herkunft

Das „Stehpaddeln“ geht auf polynesischen Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend auf dem Meer fortbewegten.

Auf Hawaii war Stand Up Paddling der Sport des Königs. Nur Auserwählte durften sich außer ihm stehend fortbewegen.

Später wurde das Stehpaddeln eine komfortable Fortbewegungsart für Surflerler auf Hawaii. Durch den Einsatz eines Paddels kamen sie schneller vom Ufer zu den wellenbrechenden Riffen und durch die erhöhte Position auf dem Board hatten sie einen besseren Überblick über die Surfschüler/-innen.

Seit Beginn des 21. Jahrhunderts findet Stand Up Paddling zunehmende Verbreitung als Freizeitsport, der auch auf Binnengewässern betrieben werden kann.

Als Wettkampfdisziplinen werden vor allem das **Stand Up Paddle Surfing** und **Distance Stand Up Paddling** durchgeführt. Es gibt aber auch noch weitere Disziplinen, wie zum Beispiel das **River Surfen** auf Fließgewässern und sogar auf Wildwasser.

## Varianten des SUP

### SUP-Surfen

Beim SUP-Surfen wird das Stehpaddeln mit dem Wellenreiten kombiniert.

### Distance Stand Up Paddling

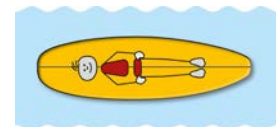
Es werden auf Seen oder an den Meeresküsten größere Wegstrecken zurückgelegt.

### Stand Up Pedaling

Hierbei bewegt man sich ohne Paddel aber mit Pedalantrieb vorwärts.

### SUP-Yoga

Beim Stand Up Paddling-Yoga (SUP-Yoga) wird das Board zur schwimmenden Yogamatte. Yogaübungen, die auf der Yogamatte an Land mit Leichtigkeit durchgeführt werden können, bedeuten auf dem SUP-Board eine komplett neue Erfahrung und Herausforderung.



### SUP-Fitness

Stand-Up-Paddling kombiniert mit einem Ausdauertraining und Krafttraining wird zu SUP-Fitness. Dynamischen Aufwärmübungen, funktionelle Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie Ausdauer-Paddeleinheiten und am Ende ein kleines Dehnprogramm trainieren den ganzen Körper.

### SUP-Crossfit

Hierbei wird die Trendbewegung „Crossfit“ (Fitnessstrainingsmethode, die Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnen miteinander verbindet) mit der Trendsportart „Stand Up Paddling“ kombiniert. SUP-Crossfit ist ein Ganzkörperworkout. Durch den wackeligen Untergrund wird die Tiefenmuskulatur angesprochen und macht das Workout noch intensiver und anspruchsvoller.



## Material

Je TN werden ein SUP-Board (alternativ ein großes Surfbrett), ein langes Paddel und eine Schwimmweste benötigt.

Je nach Wasser- und Außentemperatur sollten die TN Badebekleidung oder einen Neoprenanzug tragen.

### Board

Anfangs wurden vorhandene Longboards oder sogenannte Tandemboards aus dem Wellenreiten verwendet, weil sie genügend Auftrieb erzeugen, um das Gewicht des Paddlers/der Paddlerin inkl. Paddel und Bekleidung zu tragen, und man gut darauf stehen kann.

Ebenfalls aus dem Wellenreiten kommt die Boardleash, die den Verlust des Brettes verhindert.

Mittlerweile bieten einige Hersteller spezielle Stehpaddel-Bretter und Paddels an.

Die Auswahl des Boards erfolgt nach Körpergröße und Gewicht.

- Je größer das Board, umso einfacher ist es für den/die Paddler/-in das Gleichgewicht zu halten.
- Je kleiner das Board, umso wackeliger aber auch wendiger ist es für die Fahrt.

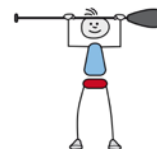
Die Mitte des Boards wird als „Sweet Spot“ bezeichnet.

### Paddel

Die optimale Paddellänge entspricht der Reichhöhe des Arms des Paddlers/der Paddlerin. Das heißt, das Paddel sollte eine Paddel-Blattlänge länger sein als der/die Paddler/-in selbst.



Für die optimale Griffweite wird das Paddel so über den Kopf gehalten, dass die Ellbogenelkenke jeweils einen 90 Grad-Winkel bilden.



## Sicherheit

Aus Sicherheitsgründen sollte immer eine Schwimmweste beim SUP getragen werden.

Die Teilnehmenden sollten zudem als Voraussetzung schwimmfähig sein.

Die Übungsleitung (ÜL) sollte den TN immer Informationen zum Gewässer (z.B. Strömungen oder Bootsverkehr) sowie Sicherheitshinweise, wie Rutschgefahr und den Sicherheitsabstand zwischen den Brettern geben.

*Informationen zu Sicherheitshinweisen gibt es unter:*

<http://www.sup-guide.de/index.php/stand-up-paddel-sicherheit>

Wer alleine auf dem Brett unterwegs ist sollte folgende Fragen immer beantworten können:

- Bestehen auf dem Gewässer besondere Regelungen aus Naturschutzgründen?
- Kenne ich alle Gefahrenstellen wie zum Beispiel Fährverkehr?
- Habe ich Wind und Wetter im Blick und kann eventuelle Veränderungen richtig einschätzen? Bin ich ortskundig und kann die Strömungen bei Flüssen einschätzen?



## Trainingsinhalte

Der/die Paddler/-in steht nach Möglichkeit aufrecht auf dem Surfbrett und paddelt mit einem Stechpaddel, ähnlich wie beim Kanufahren. Dabei wird die Seite, auf der gepaddelt wird, regelmäßig gewechselt.

Aller Anfang ist meist nicht leicht, aber Stand Up Paddling ist leicht zu lernen. Für die ersten Paddelversuche sollten ruhige Wasserbedingungen gewählt werden.

Folgende Grundlagentechniken sollten zu Beginn erlernt werden:

- Auf das SUP-Board steigen
- Im Kniestand auf dem SUP-Board paddeln
- Aufstehen auf dem SUP-Board
- Stand auf dem SUP-Board
- Paddeltechnik: Der richtige Paddelschlag und Seitenwechsel des Paddels
- Mit dem SUP-Board sicher wenden (Crossbow)



Weiterführende Techniken:

- Cross Step: sich schnell auf dem SUP-Board bewegen
- Kickturn: die schnelle Drehung übers Heck

Wer seine Ausdauer auf dem SUP-Board trainieren möchte, sollte längere Strecken auf ruhigem, flachen Gewässer kontinuierlich paddelnd zurücklegen.

## Trainingsziele und Wirkungen

Beim Stand Up Paddling wird der ganze Körper trainiert - inklusive Surf-Feeling.

SUP trainiert den Gleichgewichtssinn und die Koordination, stärkt die gesamte Muskulatur, ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training und stellt durch seine Naturverbundenheit einen idealen Ausgleich zum Alltagsstress dar.

Beim Paddeln werden vor allem Schultern und Arme beansprucht. Durch die stehende Haltung auf dem Board entsteht eine Spannung von den Fußgelenken bis zur Nackenmuskulatur. Das ständige Ausbalancieren trainiert die Beine und die Tiefenmuskulatur im Rumpf. Zudem ist SUP ein gelenkschonender Sport.

## Zielgruppen

Stand Up Paddling ist ein Wassersport für jedermann und ist für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene geeignet.

Erlernen kann SUP jeder, egal ob Trainingsanfänger/-innen oder Leistungssportler/-innen. Die einzige Voraussetzung ist, dass man gut schwimmen kann und keine Angst vor dem Wasser hat.

Eine professionelle Einweisung wird zu Beginn empfohlen, damit man das geeignete Material zur Verfügung gestellt bekommt, die Techniken des SUP richtig erlernt sowie auch schnelle Erfolgserlebnisse hat - und damit auch mehr Spaß auf dem Brett hat.





## Literaturempfehlungen

- Percy Shakti Johannsen (2017): Stand-up-Paddling Yoga. BLV Buchverlag
- Jan Meessen (2016): SUP-Reiseführer Deutschland: Die 50 schönsten Routen für Stand-Up-Paddling. Deutscher Kanu-Verband
- Steve Chismar (2013): Stand Up Paddling: SUP – Faszination einer neuen Sportart. Delius, Klasing & Co. KG, Bielefeld
- SUP (surf Special) (2013): Das Stand Up Paddling Bookazine. Delius, Klasing & Co. KG, Bielefeld
- Barth, Christian (2011): SUP – Stand Up Paddling: Material – Technik - Spots. Delius, Klasing & Co. KG, Bielefeld

## Links im Internet

- **Informationen zu Sicherheitshinweisen:**  
[www.sup-guide.de/index.php/stand-up-paddel-sicherheit](http://www.sup-guide.de/index.php/stand-up-paddel-sicherheit)
- **SUP-Techniken:**  
<http://www.sup-trip.de/stand-up-paddling/sup-techniken/>
- **SUPscout.de / Spots und Touren:**  
[www.supscout.de/sup-touren/in-nrw](http://www.supscout.de/sup-touren/in-nrw)  
[www.supscout.de/sup-im-verein-oder-verband-warum](http://www.supscout.de/sup-im-verein-oder-verband-warum)



## Videos

- **Stand Up Paddling: Tipps & Tricks für Anfänger**  
<https://youtu.be/Twi84eoemfl>
- **Video „SUP für Einsteiger“**  
<http://www.youtube.com/watch?v=TbP-UkF14kl>
- **Stand up Paddle Basics für Einsteiger**  
<https://youtu.be/01u7RhKAG3s>
- **SUP Balance tips for beginners- Stand Up Paddleboarding**  
<https://youtu.be/32wnMwnWMXs>
- **Stand Up Paddling für Fortgeschrittene**  
<https://youtu.be/W2ToZB-7iZw>
- **10 Yoga Positions on a stand up paddle board**  
<https://youtu.be/bLD2S4RM6VM>
- **Video „SUP-Crossfit“**  
<https://youtu.be/flYsYWLTdDQ>

