



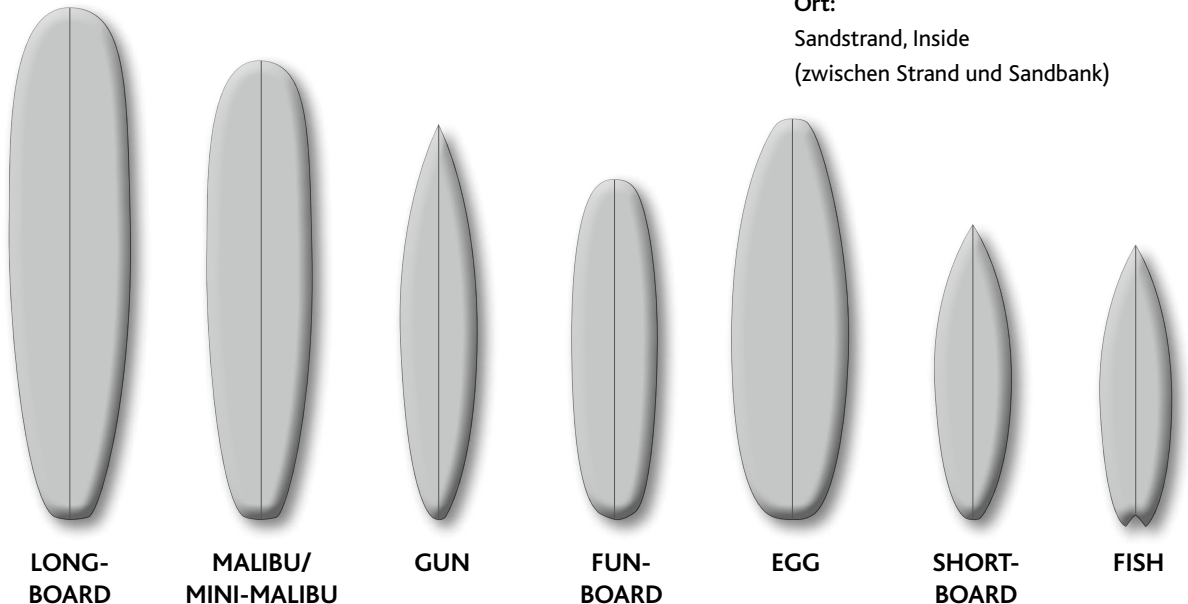
Einführung in das Wellenreiten

Erste Versuche im Weißwasser

Vorbemerkungen/Ziele

Wellenreiten ist eine faszinierende Sportart, die Anfänger/innen von der ersten Minute an begeistert. Der Einstieg macht in der Gruppe am meisten Spaß. Die Kraft von Wellen und Strömungen ist häufig so stark, dass das Hauptaugenmerk der Übungsleitung (ÜL) immer auf der Sicherheit liegen muss!

Für die erste Stunde ist es sinnvoll, mit ausreichend großen Malibu-Boards bei Niedrigwasser (Lowtide) möglichst in der Nähe von bewachten Badezonen kleinere Schaumwalzen (Weißwasser) auf der Inside (zwischen Strand und Sandbank) in stehetiefem Wasser zu nutzen.



LONG-BOARD

MALIBU/
MINI-MALIBU

GUN

FUN-BOARD

EGG

SHORT-BOARD

FISH

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

6 Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

7 Longboards (Malibus, mind. jeweils Körperlänge zzgl. 1 Armlänge), 7 Fangriemen (Leashes), Neoprenanzüge, ggfs. Schuhe und Sonnenschutzcreme

Ort:

Sandstrand, Inside
(zwischen Strand und Sandbank)

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- „La Ola“
- Innenstirnkreis

Auf der Stelle im Sand laufen, Skippings, Hopslerlauf und kleine Sprünge durchführen.

Nach jeder Bewegungsform wird eine „La Ola“-Welle mindestens drei Runden durchgeführt.

● Wellentauchen

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.
Beim Zurückgleiten Abstand zu den Nebenleuten einhalten

Beim Herauslaufen in Richtung Sandbank im Neoprenanzug durch die Wellen tauchen.

Auf Zuruf zurückkommen und mit den Wellen so weit wie möglich gleiten.

Absichten und Hinweise

- ◎ Körperliche Erwärmung, Gruppenerlebnis zur Einstimmung auf die Wellen
- ✔ Alle TN sollten Neoprenanzüge tragen.
- ◎ Die TN sollen die Kraft der Wellen beim Herauslaufen spüren.
- ✔ Beim Gleiten mit den Wellen gestreckte Körperhaltung.
- ✔ Auf Schwimmer/innen und andere Surfer achten!

Trends
08.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Trockenübung

- Die Boards liegen im Sand. Die Finnen werden vorsichtig in den Sand gedrückt.

Leash (Fangriemen) am Sprunggelenk eines Beines befestigen und eine sichere Liegeposition auf dem Board einnehmen.



SCHWERPUNKT (55 Minuten)

● Mit dem Board in die Welle

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Mit dem Board Richtung Sandbank gehen. Das Board entweder mit dem Bug voraus über die Wellen heben oder mit dem Board durch die Welle tauchen.



● Mit der Welle gleiten

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Auf dem Rückweg zum Strand das Board anschieben und sich von der heranrollenden Welle/Schaumwalze schieben lassen. Dabei den Kopf anheben und das Körpergewicht mit seitlich ausgestreckten Armen auf dem Board ausbalancieren.

● Fahrrichtung bestimmen

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Bei weiteren Versuchen aus der sicheren Liegeposition Oberkörper und Arme heben und durch Gewichtsverlagerung lenken:

- Oberkörper nach links = Kurve nach links,
- Oberkörper nach rechts = Kurve nach rechts.

Einsatz der Blicksteuerung:

- gezielter Blick nach links unterstützt die Kurve nach links,
- gezielter Blick nach rechts unterstützt die Kurve nach rechts.

● Welle abpassen

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Aus dem Liegen:

Welle abpassen – anschieben – durch Paddelbewegung der Arme beschleunigen und mittreiben lassen – lenken.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die TN sollen wissen, wo die beste Liegeposition auf dem Board ist. TN sollen wissen, zu welchem Zweck und wie die Leash zu befestigen ist.
- ✔ Die ÜL überprüft den sicheren Sitz der Leash bei jedem/jeder TN.

- ⊙ Die TN sollen beide Möglichkeiten ausprobiert haben, um Richtung Sandbank durch die Wellen zu gelangen.

- ✔ Maximal bis in hüfttiefes Wasser gehen.
- ✔ Niemals das Board zwischen Körper und Welle lassen.

- ⊙ Die TN sollen die optimale Liegeposition auf dem Board finden, um mit der Welle zu beschleunigen.

- ✔ Falls das Board seitlich oder über den Bug abtaucht, mit Händen und Armen den Kopf schützen und Ruhe bewahren!

- ⊙ Die TN sollen erste Erfahrungen sammeln, wie durch Gewichtsverlagerung und unterstützende Blicksteuerung die Fahrtrichtung beeinflusst werden kann.

- ⊙ Die TN sollen ein Gefühl für die richtige Welle und den richtigen Startzeitpunkt entwickeln und im richtigen Moment beschleunigen lernen.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

- **Aufspringen in den Stand an Land üben**
- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Aufstehen/Aufspringen in den sicheren Stand an Land üben. Mit beiden Händen auf dem Board den Oberkörper hochdrücken. Mit reichlich Körperspannung von Füßen und Händen abdrücken und hochspringen, in der Luft mit beiden Füßen unter dem Oberkörper durchhocken und quer zur Fahrtrichtung auf der Brettlängsachse landen.

- **Aufspringen aus der Gleitfahrt**

- In einer Reihe nebeneinander aufstellen.

Bei völlig freier Bahn aus dem Liegen eine Welle abpassen und mitgleiten, um aus der Fahrt heraus in den sicheren Stand zu springen.



AUSKLANG (5 Minuten)

- **Wie war die erste Erfahrung mit dem Wellenreiten?**
- Sitzkreis am Strand

Positive individuelle Rückmeldung und eine „La Ola“-Welle für jede/n TN.



Absichten und Hinweise

- ◎ Die TN sollen wissen, dass sie im Wasser nur bei ausreichendem Tempo in den Stand springen können.

Die TN sollen wissen, dass sie explosiv abspringen und in der Standposition deutlich in den Knien beugen sollen.

Die TN sollen ausprobieren, wo die sicherste und beste Standposition auf dem Board ist.

- ◎ Die TN sollen erste Versuche gemacht haben, um aus der Fahrt heraus in die Standposition zu springen.

- ◎ Positiver Stundenabschluss, Ausblick auf die nächste Stunde

- ▼ Board und Leash sollten im Wasser gereinigt und transportfähig verpackt werden.