



Stand Up Paddling

Einführung in die Techniken des „SUP“

Vorbemerkungen/Ziele

Beim Stand Up Paddling, kurz auch nur „SUP“ genannt, steht der Sportler/die Sportlerin auf einem speziellen SUP-Board oder einfach großem Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines langen Stechpaddels fort.

Für diesen neuen Trendsport werden Wind und Wellen nicht benötigt. Durch die großen, leichten Bretter und ein wenig Koordinationsschulung kommt es schnell zu den ersten Erfolgserlebnissen.

SUP ist ein Ganzkörpertraining mit niedriger Verletzungsgefahr.

Vor jeder Wassertour sollte sich die Übungsleitung allerdings Kenntnisse über die geplante Strecke und das Schwimmvermögen der teilnehmenden Personen verschaffen.

Literatur und Links:

- Barth, Christian: SUP – Stand Up Paddling. Delius, Klasing & Co. KG, Bielefeld, 2011
- <http://www.sup-guide.de/>
- Video „SUP für Einsteiger“: <http://www.youtube.com/watch?v=TbP-UkF14kl>

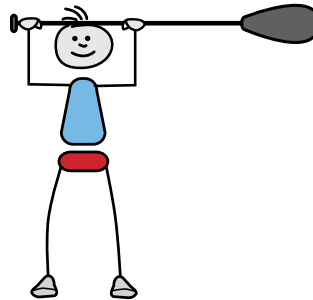
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Passendes Material auswählen

Die TN suchen sich entsprechend ihrer Körpergröße und ihres Gewichts ein Board, ein Paddel und eine Schwimmweste aus.

Für die optimale Griffweite halten die TN das Paddel so über den Kopf, dass die Ellbogengelenke jeweils einen 90 Grad-Winkel bilden.



Für die spätere Technikschiulung wird auf den sogenannten „Sweet Spot“, die Mitte des Brettes, hingewiesen.

● Informationen zum Gewässer und Sicherheitshinweise

Die Übungsleitung (ÜL) gibt der Gruppe Information zum Gewässer, wie z.B. Strömungen oder Bootsverkehr, sowie Sicherheitshinweise, wie Rutschgefahr und den Sicherheitsabstand zwischen den Brettern.

- Informationen zu Sicherheitshinweisen gibt es unter:
<http://www.sup-guide.de/index.php/stand-up-paddel-sicherheit>

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer/innen)

Material:

Je TN ein SUP-Board bzw. großes Surfbrett, langes Paddel und eine Schwimmweste

Ort:

Ruhiges Gewässer

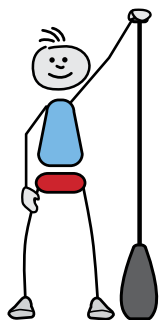
Absichten und Hinweise

- ⊙ Auswahl des richtigen Materials

✔ Es gilt:

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

- ✔ Die optimale Paddellänge entspricht der Reichhöhe des Arms des Paddlers/der Paddlerin.



- ⊙ Den TN Kenntnisse zum umsichtigen Fahren vermitteln

- ✔ Verminderung einer Verletzungsgefahr durch das Fallen auf das eigene oder fremde Brett

Trends
06.2014

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (50 Minuten)

● Technischschulung

- Die TN begeben sich mit angezogener Schwimmweste sowie ihrem Board und Paddel in niedriges Wasser.

Die ÜL demonstriert die verschiedenen Techniken. Sie beobachtet und korrigiert anschließend die Ausführungen der TN.

● Das Aufsteigen im niedrigen Wasser

Das Aufsteigen im niedrigen Wasser erfolgt von der Seite. Das Paddel liegt dabei quer über dem Board und wird mit den Händen fixiert.



Das boardnahe Knie wird kurz hinter den „Sweet Spot“ aufgesetzt, der andere Fuß stößt sich ab und das zweite Knie wird neben das Erste geführt. Anschließend werden beide Füße parallel auf den „Sweet Spot“ gesetzt.

● Der Stand auf dem Board

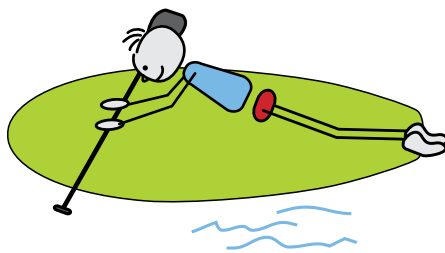
Schulterbreite Parallelstellung der Füße in der Mitte des Brettes, dabei zeigen die Fußspitzen nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt.

● Das Paddeln (geradeaus)

Die TN paddeln gemeinsam ein Ziel an und achten dabei auf die Technikhinweise:
Oberkörper vor – Rücken gerade – Paddel mit gestreckten Armen ins Wasser bringen – und bis zu den Füßen zurückziehen, wobei der Oberkörper wieder aufgerichtet wird.

● Aufsteigen im tiefen Gewässer

Das Paddel wird quer über das Board gelegt. Der/die Paddler/in zieht sich von der Seite mit der Brust auf die Höhe des „Sweet Spots“ und dreht sich anschließend auf das Board mit Blick in Fahrtrichtung.



Der Oberkörper wird hochgestemmt (Liegestützposition). Die Knie werden an den „Sweet Spot“ herangezogen und ein Fuß nach dem anderen aufgesetzt.

● Das Paddeln (mit Richtungswechsel)

Die TN versuchen, um eine Boje oder einen imaginären Punkt herum zu paddeln. Hierzu einen kleinen Schritt nach hinten machen und auf der entgegengesetzten Seite das Paddel lang durchs Wasser ziehen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Diese Vorübungen ermöglichen ein sicheres und entspanntes Fahren.
- ✔ Die TN sollten alle gut sichtbar sein und sich nicht zu weit von der ÜL entfernen.
- ⊙ Das Aufsteigen auf das Board in niedrigem Wasser lernen und üben
- ✔ In niedrigem Gewässer fällt der Aufstieg leichter, allerdings bringt zu flaches Gewässer auch Gefahren beim Herunterfallen mit sich!
- ⊙ Den Stand auf dem Board lernen und üben
- ✔ Die Füße können auch leicht versetzt aufgestellt werden. Dabei befindet sich der „Sweet Spot“ in der Mitte.
- ⊙ Das Geradeaus-Paddeln lernen und üben
- ✔ Wem das Paddeln im Stehen große Gleichgewichtsprobleme bereitet, kann dies erst einmal im Knien oder Sitzen ausführen und es später im Stehen erneut versuchen.
- ⊙ Das Aufsteigen auf das Board in tiefem Wasser lernen und üben
- ✔ Ein Aufstützen auf das liegende Paddel gibt Sicherheit.
- ✔ Dieses Aufsteigen sollte jede/r TN beherrschen, um für die nachfolgenden Übungen gerüstet zu sein.
- ⊙ Das Paddeln mit Richtungswechsel lernen und üben
- ✔ Das Wenden sorgt für mehr Flexibilität und Sicherheit auf dem Gewässer.

Stundenverlauf und Inhalte

● Spielerische Übungen zur Koordinationsschulung

- Die ÜL demonstriert verschiedene Übungen auf dem Brett, die die TN in ihrer Nähe ausprobieren.

- „Einbeinig Stehen“

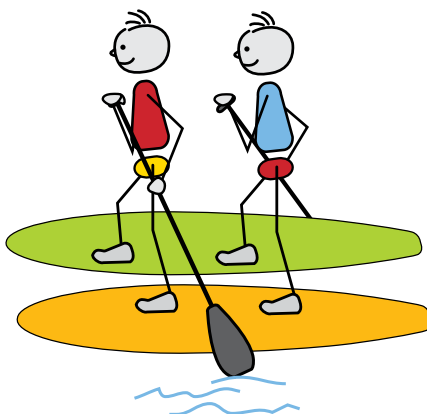
Paddel in die Luft nehmen und sich auf ein Bein stellen

- „Positionswechsel“

Im Knien und Sitzen Rückwärtsfahren

- „Synchronfahren“

Zwei TN bilden mit ihren Boards Paare und bringen ihre Boards nebeneinander. Beide TN stehen hintereinander mit je einem Fuß auf einem Board. Jede/r paddelt auf einer Seite.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● SUP-Erlebnis

- In der Gruppe eine Strecke paddeln.

Die TN paddeln nun etwas zügiger eine gemeinsame Strecke mit der Gesamtgruppe. Dabei kann die ÜL zu einem Rennen motivieren.

AUSKLANG (15 Minuten)

● SUP-Entspannung

Die TN sitzen oder legen sich auf das Brett und lassen sich treiben. Dabei fragt die ÜL nach den SUP-Erlebnissen der TN.

● SUP-Genuss

Gemütliches gemeinsames Zurückpaddeln zur Ausgabestelle

- Zum Abschluss das Material wegräumen



Fotos:
Bilddatenbank des
Landessportbundes
NRW

Absichten und Hinweise

- ◎ Gewöhnung an das Material, Koordinationsschulung und damit Gewinnung an Sicherheit auf dem Brett.

- ✔ Bei guter Standsicherheit „Luftgitarre“ spielen

- ✔ Beim Rückwärtsfahren ist besondere Vorsicht geboten!

- ✔ Diese Übung bedarf eines sicheren Stands auf dem Brett und einer guten Absprache zwischen den Paddlern/Paddlerinnen.

- ◎ Gelernte Techniken anwenden, SUP erleben

- ✔ Die Strecke sollte für den/die ÜL einsichtig sein. Es eignet sich eine Strecke um einen fixen Punkt.

- ◎ Reflexion der neu erlernten Sportart

- ◎ Sicher über eine vorgegebene Strecke fahren und dies einfach genießen

