

Stand Up Paddling: Herkunft und aktueller Trend

Viele der zahlreichen Facetten des Paddelsports finden einen Ursprung im polynesischen Dreieck. Diese Region zwischen Neuseeland, Hawaii und der Osterinsel ist die Heimat einer der traditionsreichsten Paddelkulturen.



Foto: Bise Noire

Sitzend, stehend, in Einbäumen, Auslegerkanus, Katamaranen oder Trimaranen überquerten diese frühen Seefahrer das Meer und besiedelten die Vielzahl der polynesischen Inseln. Auf Hawaii ist dann auch die heutige Form des «Stand up Paddling» kurz SUP entstanden.

Zur Ursprungszeit des modernen Surfens wurde immer wieder mit übergrossen Brettern und Paddeln experimentiert, diese spielerischen Formen konnten sich jedoch nie durchsetzen. Der Durchbruch des stehenden Paddelns gelang nach der Jahrtausendwende auf Grund von langweile induzierter Kreativität einiger Surfer und Surflehrer. Um sich die Zeit zu vertreiben und in ansonsten uninteressanten Bedingungen Spass zu haben, begannen diese auf übergrossen Surfbrettern zu Paddeln, zuerst mit den Paddeln von Auslegerkanus, dann mit immer länger werdenden eigenen Paddeln.

Auf Grund der Vielseitigkeit dieser Variante, der Anwendungsmöglichkeit auf Flachwasser und des einfachen Zugangs zum Element Wasser setzte sich die neue Sportart schnell durch. Bald fanden erste Wettkämpfe statt, sowohl in der Welle als auch im Rennsport, neue Bretttypen wurden erfunden. Die Begeisterungswelle schwappte zunächst auf das amerikanische Festland und dann nach und nach auf den Rest der Welt über.

Zuerst fasste SUP in der Schweiz bei den Windsurfern Fuss

Vor bald zehn Jahren explodierte die Zahl der Windsurfer, die als «Flautenbeschäftigung» auch ein SUP-Brett besaßen. Bald fanden auch in der Schweiz erste Wettkämpfe statt. Der Sport fasste nach und nach auch ausserhalb der Windsurf- und Surfgemeinde Fuss.

Ein weiterer Durchbruch für das SUP in der Schweiz ging mit dem Aufkommen und der Verbesserung von aufblasbaren Brettern einher. Plötzlich konnten auch Personen ohne Auto, Garage und übergrossem Keller diese neue Sportart ausüben. Der Rekordsommer 2018 setzte dieser Entwicklung nochmals ein Rekordjahr drauf: Musste man vor nicht allzu langer Zeit noch erklären was SUP denn sei, so ist die neue Sportart heute definitiv im Alltagsvokabular angekommen.

SUP Disziplinen

Schon früh in der Anfangszeit der jungen Sportart etablierten sich viele mehr oder weniger sportliche Disziplinen. Grundsätzlich ähneln sie den Disziplinen der restlichen Paddelsportarten, mit dem Unterschied, dass der Anfang des Stand-Up-Paddelns sich aus dem Surfen entwickelte.

Auf dem Meer orientiert sich SUP stark am Wellenreiten, SUP-Surfing als eigene Disziplin. In Binnenländern, auf Seen und Flüssen entwickelten sich Flachwasser-Rennen, Open- Ocean-Rennen, Touren, Wildwasser-

SUP, Paddelfitness und SUP-Yoga bis hin zu Nischen wie SUP-Fischen. So, wie die grundlegende Paddeltechnik all diesen Disziplinen gemein ist, so gleichen sich auch die grundsätzlichen positiven Einflüsse auf die Gesundheit und Fitness.

Während in den einen Disziplinen der Spass auf dem Wasser und die Freude an der Natur im Vordergrund stehen, entwickelten sich andere hin zu einem Ausdauerleistungssport. Mit Rennen typischerweise zwischen 5 und 20 Kilometern (entspricht 30 Minuten bis 2 Stunden bei den Topathleten) befinden sich die meisten Wettkämpfe im Ausdauerbereich. Wobei einzelne Wettkämpfe auch in Überlängen ausgetragen werden oder als Etappenrennen wie die 11-City-Tour in Holland, an der in fünf Tagen 200 km zurückgelegt werden. In Disziplinen wie Wellenreiten und Wildwasser gilt die Hauptanforderung weniger der Ausdauer als der technischen Finesse, Balance, Koordination und Erfahrung.

Quelle: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO