

# Stand Up Paddling: Los gehts – Stand up!

Aufsteigen und lospaddeln – aller Anfang ist schwer. In diesem Kapitel werden ein paar Grundlagen im Zusammenspiel der Elemente Paddler, Brett und Paddel vorgestellt. Hinweise und technische Tipps sollen das Erlernen des Stand Up Paddlings unterstützen, damit es von Beginn weg Spass bereitet.

## Grundstellung

Damit der Paddler seine Passion möglichst lange ausüben kann, ist auf eine funktionelle Körperhaltung zu achten.

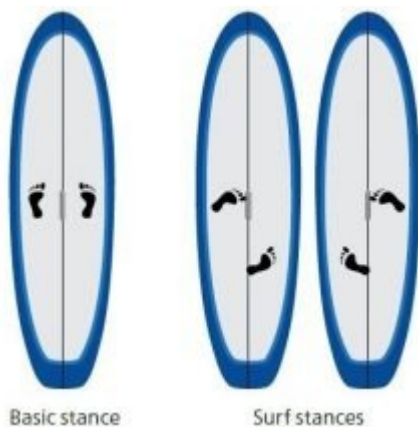
## Körperhaltung



- Hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, stabile Beinachse (Fussgelenk, Knie, Hüfte in einer Linie ausgerichtet).
- Füsse gleichmässig belastet, Dreipunkttestand: Fersen (1) und Ballen des kleinen (2) und grossen Zehs (3).
- Aufrechter, stabiler Oberkörper

## Fusspositionen (Stances)

Für die Ausführung der verschiedenen Paddeltechniken (siehe S. 14) werden unterschiedliche Fusspositionen benutzt. Für das Geradeauspaddeln werden die Füsse grundsätzlich im sogenannten Basic stance parallel aufs Brett gestellt, siehe Forward Stroke/Basisschlag. Für Turns, z. B. der Pivot Turn, werden die Füsse in die so genannte Surfposition Surf Stance gebracht.



- **Basic stance:** Damit das Gleiten auf dem Wasser optimal funktioniert, ist die Belastung des Bretts von Bedeutung. Der Paddler steht mit den Füßen richtig, wenn er den Sweetspot gefunden hat. Dieser ideale Punkt befindet sich ungefähr in der Mitte des Bretts. Um auf dem Sweetspot zu stehen werden beide Füße rechts und links von der Griffmulde oder Tragschlaufe positioniert. Je nach Brett und Gewicht des Paddlers kann der ideale Punkt um einige Zentimeter variieren: Das Brett soll so belastet werden, dass das Heck nicht ins Wasser eintaucht, sondern mit dem Brettende auf dem Wasser aufliegt.
- **Surf stance:** Im Surf stance stehen die Füße nicht parallel, sondern versetzt auf dem Brett. Durch die Verlagerung des Körpervolumens nach hinten, wird der Drehpunkt des Bretts nach hinten verschoben und die Brettspitze entlastet. Das Brett dreht schneller in die gewünschte Richtung.

## Fusspositionen ändern oder korrigieren

Durch die Verteilung des Brettvolumens ist das Brett auf der Brettlängsachse am stabilsten. Ergo an den Kanten am kippligsten. Somit erfolgt eine Verschiebung nach vorne oder hinten am besten mit kleinen Schritten über die Brettlängsachse. Für das Fortbewegen auf dem Brett, z. B. um eine neue Fussposition einzunehmen oder für das Ausführen von Korrekturen der eingenommenen Fussposition, sollte das Brett möglichst stabil gehalten werden.

- **Fussposition nach hinten oder nach vorne verschieben:** Über die Mitte des Bretts nach vorne oder nach hinten verschieben und wiederum hüftbreit stehen bleiben.
- **Fussposition korrigieren:** Näher zusammen oder weiter auseinander stehen. Beidseitig die Zehen entlasten und gegen aussen/innen neu positionieren, dann beidseitig die Fersen entlasten und neu gegen aussen/innen positionieren (ähnlich wie beim Twist Tanz). Dann in der neuen Position wieder bequem und mit den Füßen parallel stehen.

## Handhabung des Paddels

### Griffposition



Richtig

Falsch

Um ein optimales Fahrvergnügen zu erreichen, ist auch das Halten des Paddels und die Paddelführung zu berücksichtigen. Die korrekte Ausführung im Umgang mit dem Paddel ermöglicht eine ökonomische Kraftübertragung.

- Die obere Hand greift den Knauf, die untere schulterbreit am Schaft.
- Bei Paddel mit einem Winkel zwischen Schaft und Blatt zeigt der Knick gegen vorne in Fahrtrichtung. So bleibt das Paddelblatt beim Forward Stroke im Wasser länger in der optimalen senkrechten Position.

## Seitenwechsel



Damit eine einigermaßen gerade Linie gepaddelt werden kann, ist es nötig, dass das Paddel von der einen auf die andere Seite des Bretts gewechselt wird und dabei ein Handwechsel am Paddel erfolgt.

- Paddel vor die Körpermitte nehmen;
- Griffhand greift den Schaft unterhalb der Schafthand;
- Ehemalige Schafthand rutscht dem Schaft entlang nach oben zum Griff.

## Einstieg aufs Wasser

Für den Einstieg aufs Wasser müssen die örtlichen Gegebenheiten berücksichtigt werden. Sofern kein einfacher Einstieg über ein leicht abfallendes Ufer möglich ist, erfolgt das Einwassern des Materials über einen Steg oder einen fest verankerten Schwimmkörper/Schwimmsteg (Ponton). Die folgenden Tipps sollen den Einstieg erleichtern.

### Einstieg über leicht abfallendes Ufer

Sofern vor Ort ein flacher Kies-, Gras- oder Sandstrand das Wasser säumt, sind folgende Tipps zu berücksichtigen:

- Das Brett wird mit der Finne voraus ins Wasser getragen, bis die Knie im Wasser sind.
- Zur Schonung des Materials sollte die Finne den Grund nicht berühren.

Für das Ein-/Auswassern gilt die goldene Regel 3:1. Kniend paddeln bis die Entfernung vom Ufer 3 m beträgt und das Wasser mindestens 1 m tief ist. Erst dann auf dem Board aufstehen.

### Einstieg ab Steg oder Ponton

Erfolgt der Einstieg über einen festen Steg oder einen Schwimmkörper, helfen folgende Hinweise für einen erfolgreichen Start aufs Wasser.

- Kniend vorsichtig aufs Brett steigen,
- die Hände links und rechts am Brettrand abstützen,
- je nach Höhe des Stegs oder Ponton kann das Paddel quer auf das Brett gelegt werden,
- ein Teil des Paddelschaftes kann mit dem Griff auf dem Steg/Ponton abgestützt werden

## Los geht's – Stand up!

Nach dem Einwassern kann's endlich losgehen: Weniger geübte Paddler können zur besseren Kontrolle des

Gleichgewichts am Anfang kniend paddeln. Das Gleiche gilt bei schwierigen Verhältnissen, z. B. bei Wellen oder aufkommendem Wind.

## Paddeln auf den Knien

SUP-Einsteiger können ihre ersten Paddelerfahrungen im Knieen ausführen. Das Paddeln auf den Knien erleichtert das Halten des Gleichgewichts, da der Körperschwerpunkt näher beim Brett ist und die aufliegende Fläche im Kontakt zum Brett vergrössert wird. Durch das Herabsetzen verkleinert sich jedoch auch die Hebelwirkung, und das Halten des Paddels muss angepasst werden.

- Mit den Knien auf der Brettmitte beim Sweetspot positionieren.
- Im Knieen wird das Paddel verkürzt gehalten, d. h. mit beiden Händen am Schaft.

## Stehend paddeln

Stand Up! Um auf dem Wasser aus der knienden Position ein Stehpaddler zu werden, sollte folgendermassen vorgegangen werden:

- Paddel als Stütze quer vor den Körper auf das Brett legen, Paddelblatt liegt flach auf dem Wasser.
- Die Füsse hüftbreit beim Griff (Sweetspot) positionieren.

Für ein besseres Gleichgewicht sollte der Blick weit in die Ferne gerichtet werden!

## Hinfallen – Aufsteigen – Weiterpaddeln

Fortschritt durch Ausprobieren. Auch fortgeschrittene Paddler fallen ins Wasser und steigen wieder auf das Brett. Es zählt nicht, wer am wenigsten nass ist, sondern wer am meisten Fortschritte gemacht hat und dabei am meisten Spass hatte. Paddler sollten sich aus eigener Kraft wieder aufs Brett begeben können:

- Körper im Wasser waagrecht ausrichten.
- Mit einer Hand den Tragegriff greifen und mit einer schwungvollen aufwärts-vorwärts-Bewegung auf das Board «robber».

Mit der zweiten Hand flach auf dem Board abstützen! Nicht an die Kante greifen, sonst wird das Brett zur unüberwindlichen Wand aufgestellt

---

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**