

Ab an den Strand!: Stand Up Paddling SUP

Die Sportart Stand Up Paddling SUP erlebt einen regelrechten Boom: Gefühlt auf jedem noch so kleinen Gewässer sind Paddler unterwegs. Das erstaunt nicht weiter, denn SUP ist allen zugänglich, vermittelt ein Gefühl der Freiheit und bietet zahlreiche physische Herausforderungen auf unterschiedlichen Niveaus.

Los gehts – Stand up!

Aufsteigen und lospaddeln – aller Anfang ist schwer. Hier werden die 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.

→ [Mehr Informationen](#)

Paddeltechniken

Um die Paddeltechnik besser verstehen zu können, hilft folgende bildliche Vorstellung: Das Paddel wird im Wasser fix verankert. Somit gleitet das Brett dem Paddel entlang, wir bewegen es vom Paddel weg oder zum Paddel hin.

→ [Mehr Informationen](#)

→ Übungen: [Paddeltechnik](#) / [Manövrieren](#)

Tourenplanung

Eine bewusste Tourenplanung legt den Grundstein für un vergessliche Gruppenerlebnisse. Die umsichtige Vorbereitung minimiert das Risiko, dass ein Notfall überhaupt entsteht. Falls trotzdem eine unerwartete Situation eintritt, sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Der Grundsatz dafür ist: Safety First!

→ [Mehr Informationen](#)

Material

Brett, Paddel, Leash und Schwimmweste: Die Grundausrüstung für das SUP. Um den Fähigkeiten und Anforderungen der Paddler gerecht zu werden, gibt es die ersten beiden Artikel in zahlreichen Ausführungen.

→ [Mehr Informationen](#)

Sicherheit

Um bei den spielerischen Übungen grösstmögliche Sicherheit zu gewähren, sollte je nach Übung und Gruppe folgendes beachtet werden:

- Abstand zwischen den Boards vorbereiten, Paddel weglegen, Leash lösen.
- Spiel evtl. nur auf den Knien ausführen, Schwierigkeitsgrad langsam steigern.
- Wassertiefe beachten, Paddel und Finne sind potenzielle Verletzer.
- Beim Stürzen nicht auf dem Brett abstützen, Gefahr von Schulterluxation (Auskugeln).

→ [Mehr Informationen](#)

Gleichgewichtsspiele

Stabilität des Bretts kennenlernen



Durch schnelles, abwechslungsweises belasten der Kanten einen starken Wellengang auf dem See erzeugen.

Variation

- Position auf dem Brett ändern, eher beim Heck oder Bug oder in der Mitte des Bretts stehen.

einfacher

- Kniend schaukeln, so dass die Knie nass werden.

schwieriger

- Stehend

Bemerkung: Schaukeln im Stehen kann ausserdem das anfängliche «Bein-schlottern» beruhigen.

Sich auf dem Board bewegen



Auf dem Brett zuerst langsam dann schnell nach vorne und zurücklaufen. Belastung des Bugs oder Hecks (Wasserwaage). Gesprungene Drehungen auf dem Board: viertel (90°), halbe (180°), ganze (360°) Drehung und zurück.

Variationen

- Alle richten ihre Boards nebeneinander für ein Gruppenfoto auf gleicher Höhe aus
- Die ganze Gruppe springt zusammen hoch
- Springen nach vorne oder nach hinten

einfacher

- Langsam, kleine Schritte
- Leicht hüpfen an Ort

schwieriger

- Schnell, grosse Schritte
- Stark hüpfen
- Vorne oder hinten auf dem Board im Gleichgewicht bleiben

Bemerkung: Paddel weglegen oder beim Springen als Balancestange benutzen.

Zu zweit die Balance halten



Zwei Boards parallel nebeneinander, A und B stehen hintereinander, mit dem rechten Bein auf dem rechten Board und mit dem linken Bein auf dem linken Board. Dann versuchen zu paddeln.

Variation

- Römisches Wagenrennen: gleich wie SUP Ski, nur sitzt oder liegt jetzt eine dritte Person auf den Boards und lässt sich «kutschieren»

schwieriger

- Die dritte Person tauscht Platz mit einem anderen «Wagen»

Abkühlen und Balance im Stehen trainieren



Jeder hält mit einer Hand das Paddelblatt und mit der anderen Hand den Griff. und schubst. Wer fällt zuerst rein?

Variationen

- Zu zweit auf einem Brett: nautischer Hosenlupf
- Zu zweit auf einem Brett: mit den Füßen das Brett so stark bewegen, dass der Andere das Gleichgewicht verliert

Bemerkung: Vorsicht, wirklich nur am Ende des Blatts halten

Spielformen

SUP Fischfang



Je am Heck und Bug eine Wäscheklammer (Fisch) befestigen. Auf Kommando versucht jeder dem anderen seine

Fische zu klaufen. Wer einen hat, klemmt ihn an seine Weste. Gewonnen hat, wer am meisten Fische schnappen kann.

Bemerkung: Auf den Knien oder liegend ohne Paddel, Areal und Zeit begrenzen.

Material: Wäscheklammern aus Holz

Rettungsinsel



Möglichst viele Personen auf ein Board bringen, egal wie, Hauptsache es macht Spass.

Variation

- Wettkampf = Gruppen machen und Zeit stoppen

schwieriger

- Alle müssen stehen

Dr Golie bi ig



Zu zweit oder als Gruppe: Einander einen Ball oder Frisbee knapp neben dem Brett vorbei zuwerfen, mit einem Hechtsprung fangen und sich ins Wasser fallen lassen.

Bemerkung: Paddel weglegen

Material: Ball oder Frisbee

SUPer Wasserschlange



Jeder paddelt auf den Knien auf das Heck vom Vorderen, die Spitze des hinteren Boards liegt auf dem Heck des vorderen Boards auf. Wenn alle bereit sind, auf den Knien langsam lospaddeln.

Variationen

- Alle bilden eine möglichst lange Schlange
- Meist trennt sich die Schlange nach einer Weile. Doch das macht nichts: Die verbleibenden kleinen Schlangen liefern sich ein Rennen

einfacher

- Kniend

schwieriger

- Alle stehen auf und paddeln

Bemerkung: Dieses Spiel benötigt etwas Zeit, um sich auszurichten: Um die Schlange zusammenzustellen gehen alle auf die Knie, die vordere Person rutscht auf ihrem Brett nach hinten und hilft, das hintere Board auf ihr eigenes Board zu ziehen. Die hintere Person geht zuerst ebenfalls nach hinten damit sich ihre Boardspitze hebt, sobald die Boards übereinanderliegen, rutschen die hintere und die vordere Person je auf ihrem Board nach vorne, so stabilisiert sich die überlappende Auflagefläche.

SUP Seilziehen



Boards am Heck zusammenbinden, beide paddeln los.

einfacher

- Kniend

schwieriger

- Stehend

Material: Schwimmfähiges Seil oder eventuell die beiden Leash koppeln

Zu zweit



Zu zweit als Tandem auf einem Board paddeln.

Variationen

- Beide knien, beide stehen oder halb halb
- Platz tauschen (vorne ↔ hinten)

Wackelbrücke



Kniend möglichst viele SUPs je mit einer Person besetzt Seite an Seite eng nebeneinanderlegen, die Paddel auf dem Bug quer über die Boards legen, um die Wackelbrücke zu stabilisieren. Es gilt, vom Anfang der Brücke auf die andere Seite zu rennen und dort elegant ins Wasser zu hüpfen. Nach dem Lauf rutschen alle um ein Board Richtung Anfang. Wer ins Wasser gehüpft ist, steigt auf dem hintersten Board wieder auf.

Variation

- Die Bretter ohne Paddel durch Festhalten stabilisieren (jede Person legt sich quer über zwei Bretter)

schwieriger

- Das letzte Brett nicht quer, sondern in Fahrtrichtung halten. Der Läufer springt aufs letzte Brett und surft so weit wie möglich davon

Bemerkung: Paddel im Auge behalten, damit sie nicht davon schwimmen.

Mehr zum Thema

- Training: [SUP für Einsteiger](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO