

Schwerpunkt: Stand Up Paddling SUP

Die relativ junge Sportart Stand Up Paddling SUP erlebt einen regelrechten Boom: Gefühlt auf jedem noch so kleinen Gewässer ist ein Paddler unterwegs. Das erstaunt nicht weiter, denn SUP ist allen zugänglich, vermittelt ein Gefühl der Freiheit und bietet zahlreiche physische Herausforderungen auf unterschiedlichen Niveaus. Dieses Monatsthema liefert Praxisumsetzungen unter Beachtung eines wichtigen Prinzips: Safety first!

Monatsthema verpasst? [Abonnieren Sie unseren Newsletter!](#)



Foto: River-SUP

SUP: Diese drei Buchstaben sind mit der Rückkehr der warmen Jahreszeit in vieler Munde. Die Sportart mit Ursprung auf Hawaii hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt. Man braucht sich nur die vielen Paddlerinnen und Paddler auf Schweizer Seen und Flüssen anzusehen, um sich ein Bild zu machen. Für viele scheint sie eine reine Freizeitaktivität, ohne besondere sportliche Ambitionen. Mit der richtigen Technik und angemessenem Material hat dieser vielseitige Sport jedoch viel mehr zu bieten als «bloss» gemütliche Feierabendrunden auf dem lokalen Ententeich.

Für gelungene Touren

Dieses Monatsthema vermittelt sowohl technische als auch materialkundliche Grundlagen und will einem breiten Publikum den Einstieg in die Sportart erleichtern. Doch auch jene, die bereits über Grundkenntnisse verfügen

und ihre Kenntnisse verbessern wollen, kommen nicht zu kurz. Neben den Grundlagen werden spielerische Übungen, ein Lektionsbeispiel sowie eine Checkliste für die Tourenplanung zur Verfügung gestellt. Sie zeigen die Möglichkeiten des Paddelns im Unterricht oder als Gruppenaktivität auf.

Wie in allen Wassersportarten liegt ein Fokus auf den Sicherheitsaspekten, die gerade im SUP häufig unterschätzt werden. Damit das nicht geschieht, hilft das in diesem Dossier vorgestellte Modell 3 × 3 den Leiterinnen und Leitern oder den Tourenverantwortlichen die richtigen Fragen zu stellen und entsprechende Entscheidungen bei der Planung zu stellen.

Grosse Auswahl an Inhalten

Für die Arbeit mit einer Paddler-Gruppe – egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – muss sich eine Leiterperson auch über lokale und regionale Vorschriften informieren. Sollte die Erfahrung im Unterrichten auf dem Wasser unzureichend sein, ist es dringend empfohlen, einen Wassersportlehrer für einen Kurs oder eine Exkursion zu engagieren.

Sobald Sicherheitsfragen beantwortet und/oder Trainingsschwerpunkte definiert sind, steht die Wahl der Kursinhalte auf dem Programm: Unterhaltsam und abwechslungsreich sollten sie sein. Die in fünf Kategorien eingeteilten Übungen und die Musterlektion unterstützen dabei eine Kursleiterperson bei der Vorbereitung des Trainings. Vor Ort gilt dann für alle die Devise: «Stand Up!» und Paddeln!

Ausbildungsmöglichkeiten

Die Sportart Stand Up Paddling SUP ist dem Schweizerischen Kanu-Verband (SKV) angegliedert. SUP wird als Kanusport- Disziplin im SKV geführt. Gemeinsam mit dem Windsurf-Ausbildungsverband hat der SKV schon früh begonnen, eine SUP-Instruktorenausbildung zu entwickeln.

Paddle Level

Mit der Einführung von Paddle Level besteht seit Frühling 2019 die Möglichkeit die eigenen erworbenen SUP-Kompetenzen nach den Standards von Euro Paddle Pass bestätigen zu lassen. Dieses System dient der Entwicklung und Förderung von Kompetenzen in allen Paddelsportarten. In den Kursen werden Themen wie Sicherheit, Umwelt, rechtliche Grundlagen, Fahrtechnik usw. vermittelt und geprüft. Die Vermietstationen, welche diese Ausweise im In- und Ausland anerkennen werden immer zahlreicher.

→ Mehr dazu: www.paddlelevel.ch

SUP-Center Assistent

Die Ausbildung zum SUP-Center Assistent richtet sich an das Personal von SUP-Vermietstationen. Die Kursdauer beträgt 1 Tag. Es werden grundlegende Kenntnisse für den reibungslosen und sicheren Betrieb in SUP-Vermietstationen vermittelt. Dieser Kurs beinhaltet keine Unterrichtsbefähigung zum Erteilen von SUP-Kursen!

SUP Instruktor

Die Ausbildung bzw. Prüfung zum SUP-Instruktor SKV/SWAV hat zum Ziel, die Qualität, Sicherheit und Weiterentwicklung der Sportart in der Schweiz positiv zu gestalten. Die Ausbildung vermittelt methodische

und didaktische Grundlagen, Technik/ Fahrkönnen, Sicherheitsausbildung, Materialkunde, rechtliche Grundlagen.

→ Mehr dazu: www.swisscanoe.ch/de/sup-instruktor

Monatsthema als pdf

- [Stand Up Paddling SUP](#) (pdf)
- [Paddeltechniken](#) (pdf)

Bericht

- [Herkunft und Trend](#)

Hilfsmittel

- [Material](#)
- [Die Brettarten](#)
- [Tourenplanung](#)
- [Sicherheit](#)
- [Los geht's – Stand up!](#)
- [Paddeltechniken](#)

Praxis

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)
- Die Leiterperson ist für die Auf- und Übersicht zuständig, mitspielen ist nur

bedingt möglich

Praxis

- Aufwärmspiele an Land
- Gleichgewicht
- Paddeltechnik
- Manövrieren
- Spass

Lektion

- SUP für Einsteiger

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