



Stand Up Paddling ist ein schnell und einfach erlernbarer Sport. Unsere Stand Up Paddle Instruction Tipps und Tricks sollen dazu beitragen, etwaige Fehler zu vermeiden und die SUP Basics schnell zu erlernen.

Von Ludger Nückel

Voraussetzungen

Um die neue Sportart SUP auszuüben, ist normale Fitness erforderlich. So sollte man z. B. in der Lage sein, selbstständig auf das Board aufzusteigen. SUP bietet aber auch für Bereich Menschen mit Handicap interessante Möglichkeiten.

Auswahl des Gewässers

Für die ersten SUP-Versuche eignen sich besonders stehende Gewässer mit ruhigem Wasser und keinem oder nur geringem Schiffsverkehr. Wichtig ist, sich über Wetter- und Windverhältnisse, Gefahrenstellen, Naturschutzregeln sowie besondere Regelungen zur Befahrung der Gewässer zu informieren. Für kleine „Expeditionen“ mit dem SUP-Board sollten auch die angrenzenden Ufer- und Strandabschnitte zwecks Anlandepunkte begutachtet werden.

Empfehlenswerte Übungen zur Brettgewöhnung

1 Im knie- bis max. hüfttiefen Wasser auf das Board:

- im Wasser stehend auf das Board legen und angreifen
- aus dem Angehen/Anlaufen auf das Board hechten
- das Board anschieben und aus der Bewegung aufspringen

2 Liegend fortbewegen

- mit unterschiedlichen Armbewegungen gleiten:
 - Kraularmzug (Windmühle),
 - Delphinarmzug (Maulwurf)
- das Board im Liegen drehen: einseitiger Armzug, beidseitiger Armzug gegenläufig

3 Vom Liegen über das Knien zum Stehen (Stand Up)

- beidseitiges Knien (Safety Stance)
- einseitiges Knien (Indian Stance)
- paralleles Stehen (Cruising Stance)
- versetztes Stehen (Surfing Stance)

4 Spielerische Balanceübungen

- auf dem Board gehen, quer und längs wippen, sich drehen, einbeinig stehen

5 Fallen und Aufsteigen

- sich bewusst fallen lassen, Varianten: aus instabilen Positionen/Bewegungen heraus
- das Board in die Bewegungsrichtung drehen und aufsteigen

Die richtige Grundposition auf dem Board

Die Füße stehen auf Höhe der Griffschlaufe, die Beine sind parallel und hüftbreit, die Knie leicht angewinkelt.

SUP bietet auch für Menschen mit Handicap als Inklusion interessante Möglichkeiten.



Voraussetzungen, Gewässer, Übungen und Techniken

NÜTZLICHE TIPPS für SUP-Einsteiger

Techniken zur Fortbewegung

- 1. Basisschlag/Grundschlag - basic stroke**
Den Basisschlag nutzt man zum Geradeausfahren: Das Paddel wird weit vorn neben dem Brett eingesetzt und bis zu den Füßen durchgezogen. Die Bewegung erfolgt aus dem Oberkörper mit lang gestreckten Armen. Damit man geradeaus fährt, wird alle 3-5 Schläge die Seite gewechselt.
- 2. Stoppschlag - stop stroke**
Zum Anhalten und Bremsen wird das Paddel auf Höhe der Füße ins Wasser gesetzt und passiv gehalten bzw. aktiv nach vorne gedrückt - das Board dreht zur Paddelseite. Der Schlag kann auch zum Drehen genutzt werden.
- 3. Bogenschlag - bow stroke**
Das Paddel wird in einem weiten Bogen vom Bug zum Heck gezogen. Dadurch kann das Brett gedreht oder die Richtung korrigiert werden.

- 4. Ziehschlag - draw/T-stroke**
Der Oberkörper dreht sich mit Paddel um 90° aus der Grundposition und das eingetauchte Paddel wird auf der gegenüberliegenden Seite Richtung Bug und Brett-kante gezogen. Der Ziehschlag wird häufig in Kombination mit dem Bogenschlag zum schnellen Richtungswechsel genutzt. ■



Weitere Infos

Weitere Infos unter anderem zu SUP Schulungs-Stationen mit Verleih auf der Webseite der German Stand Up Paddle Association: www.gsupa.com

SUP - VERLEIH TEST BERATUNG VERKAUF

www.surftools.de



SURFTOOLS

Starnberg · Olympiastr. 1 · 08151 4462801 | Testcenter: Camping Hirth in Ambach

Pics Jp Indra, Kirsty Jones by Ali Baggal, Olivia Tiana by John Carter