

## 06 | 2019

# Stand Up Paddling SUP

### Inhalt Monatsthema

Material	2
Tourenplanung	5
Sicherheit	8
Los geht's – Stand up!	11
Paddeltechniken	14
<b>Übungen</b>	
• Aufwärmspiele an Land	18
• Gleichgewicht	19
• Paddeltechnik	21
• Manövrieren	23
• Spass	25
<b>Lektion</b>	
• SUP für Einsteiger	27
Hinweise	29

### Kategorien

- Schulstufe: Primar bis Sekundar II
- Alter: ab 8 Jahren
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben, anwenden



**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 Prinzips: Safety first!**

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!



# Material

**Brett, Paddel, Leash und Schwimmweste sind die Grundausrüstung für das Stand Up Paddling. Um den Fähigkeiten und Anforderungen der Paddler gerecht zu werden, gibt es die ersten beiden Artikel in zahlreichen Ausführungen.**

## Brett

Zuerst einige Grundlagen zu den Eigenschaften von SUP-Brettern: In erster Linie spricht man bei Brettern vor allem von Länge und Breite. Sekundär auch vom Volumen und «Shape» – der Form – des Bretts.

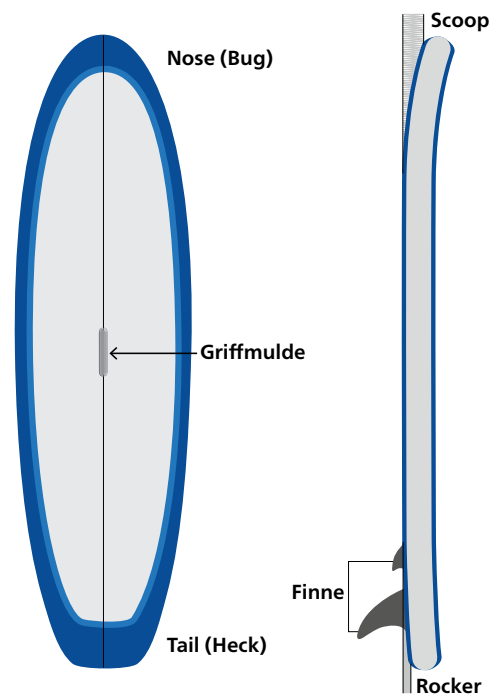
- Die **Länge** eines Bretts hat vor allem einen Einfluss auf die Geschwindigkeit. Je länger ein Brett, desto müheloser gleitet es durch das Wasser, da die Rumpfgeschwindigkeit von jedem Bootsrumph primär von der Länge abhängig ist. Die Länge hat sekundär auch Auswirkungen auf die Manövrierbarkeit. Meist ist die Länge in Fuss und Zoll angegeben, typische Längen gehen von 7'6" (232 cm) für SUP-Surfbretter bis 12'6" (384 cm) oder 14' (427 cm) für Rennbretter oder gar bis 18' (548 cm) für Downwindrennen auf dem Meer.
- Die **Breite** der Bretter definiert in erster Linie die Kippstabilität, je breiter ein Brett, desto stabiler fühlt es sich an.
- Die **Form** eines Bretts definiert nun die Verteilung dieser Breite auf die Länge des Bretts. Dies äussert sich in verschiedenen Bug- und Heckformen wie spitz, rund oder eckig. Ausserdem bringt die Form des Unterwasserschiffs viele Implikationen für das Paddelgefühl mit sich: So ist ein Brett mit rundem Unterwasserschiff um ein Vielfaches instabiler als eines mit einem flachen Unterwasserschiff bei gleicher Breite.
- Das **Volumen** ist schliesslich eine Kennzahl, die sich aus all diesen Faktoren zusammensetzt und vor allem bei Surf- und Allround-Brettern angibt, wie viel Gewicht ein Brett tragen wird. Ergänzende Herstellerangaben zum möglichen Paddlergewicht beziehen sich hingegen auf den Gewichtsbereich, in dem das Brett seine optimalen Fahreigenschaften entfaltet.






## Finne

Die Finne ist ein sehr wichtiger Teil eines SUP-Boards, der für die Richtungsstabilität unverzichtbar ist. Während früher – in Anlehnung an Wellenreitbretter – SUP-Bretter oft mit drei Finnen ausgestattet waren, hat sich heute die Erkenntnis durchgesetzt, dass eine Einzelfinne für ein SUP auf Flachwasser ausreicht. Die Ausnahme dafür bilden Bretter für Wildwasser, bei denen drei oder vier kurze Finnen für Wendigkeit und Richtungsstabilität sorgen. Ebenfalls sinnvoll sind drei oder mehr Finnen für SUP-Wellenbretter, die damit radikale Kurven möglich machen. Bei einer Einzelfinne auf Flachwasser ist es von Vorteil, eine nach hinten geschwungene Finne einzusetzen, da daran weniger Wasserpflanzen hängen bleiben.

## Leash

Dabei handelt es sich um eine Verbindungsleine, die das Brett mit dem Sportler verbindet. Ohne dieses Sicherungselement kann es bei einem Sturz vorkommen, dass das Brett sich entfernt.



					
	SUP Surfboard	Riverboard	Allround, Longboard	Touring	Race
<b>See</b>		(X)	X Einsteiger	X	X
<b>Fluss</b>		X	(X)	(X)	
<b>Welle</b>	X	(X)	X	(X)	(X)
<b>Einsteiger</b>		(X)	X	X	
<b>Fortgeschrittene</b>	X	X	X	X	X
<b>Eigenschaften</b>	Ähnlich wie ein Surfbrett aber mehr Volumen	Inflatable, kürzer, robuster, kurze Finne, kippstabil, Scoop & Rocker	Vielseitiger Einsatzbereich, eher hohes Volumen	Hohe Gleitfähigkeit, lang und mittelbreit, kippstabil, spitzer Bug	Hohe Gleitfähigkeit, schmal, meist spitzer Bug, leicht
<b>Grösse Bereich</b>	6'6"-10'6" (201–323 cm)	7'6"-11'0" (232–335 cm)	9'6"-11'6" (293–353 cm)	11'6"-14' (353–427 cm)	12'6" bis 17'6" (384–536 cm)
<b>Hard</b>	X	(X)	X	X	X
<b>Inflatable</b>	(X)	X	X	X	(X)

Tab.: Eigenschaften und Einsatzbereich der Bretter



### Einsteiger-Bretter

- sind mindestens 9'9" bis 12'6" lang (274–384 cm)
- sind breit (ab 32"/81 cm) damit die Kippstabilität gewährleistet ist. Ein breites Heck gibt zusätzliche Stabilität
- sind Hardboards oder qualitativ hochwertige aufblasbare Bretter (Inflatable), sehr robust und im Handling an Land nicht heikel. Sie haben den Vorteil, dass sie einfach und inkl. Zubehör in der mitgelieferten (Roll)tasche oder Rucksack transportiert werden können
- haben ein grosses Volumen, das viel Auftrieb gibt, immer im Verhältnis zum Körpergewicht (ca. ab 250 Liter aufwärts)

### Fortgeschrittenen-Bretter

- Liegt der Fokus auf schnelles Gleiten, empfiehlt sich eher ein langes, schmales Brett. Hier sprechen wir von Touringbrettern (ab 11'6"-14'/353–427 cm). Diese Bretter haben gute Gleiteigenschaften, sind aber ausreichend stabil, was wiederum auf langen Touren von Vorteil sein kann.
- Wer sich lieber im Allroundbereich bewegen will, setzt auf etwas kürzere, harte, wendige Bretter. Diese haben vorne etwas mehr Aufbiegung (Scoop) und im Heckbereich ist es der Rocker. Solche Bretter kommen bei mittleren Touren und in kleinen Wellen zum Einsatz. Länge 9'–11'6" (274–353 cm)
- Für Fließgewässer empfiehlt sich ein aufblasbares, breites (ab 32"/81 cm) Brett. Je kürzer das Brett, desto wendiger, je länger, desto richtungsstabiler. Aus Sicherheitsgründen sollte das Paddeln auf Fließgewässern unbedingt bei einer Fachperson erlernt werden ●

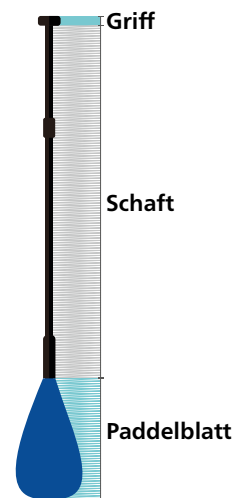
### Mehr Informationen

→ [Die Brettarten](#)

## Paddel

Auch bei den Paddeln gibt es zahlreiche Unterschiede, allem voran bei den verwendeten Materialien und Formen für Paddelblatt und Schaft. Diese beeinflussen die Steifigkeit, die Belastbarkeit und das Gewicht des Paddels. Ein wichtiger Unterschied ist die Teilbarkeit des Paddelschafts:

- Einteilige Paddel werden auf die Grösse des Besitzers zugeschnitten und sind fix in der Länge. Einteilige Paddel eignen sich für geübte Paddler mit gefestigter Technik, die sich in ihrer bevorzugten Länge sicher sind. Zudem zeichnen sich die einteiligen Paddel durch geringeres Gewicht und hohe Steifigkeit aus.
- Zweiteilige Paddel sind durch einen Verstellmechanismus variabel in der Länge. Sie eignen sich für den Gebrauch durch mehrere Personen und zeichnet sich durch ein kleineres Packmass aus.
- Dreiteilige Paddel werden auch Reisepaddel genannt. Diese können in drei Teile zerlegt werden und passen deshalb gut in die Tasche für aufblasbare Bretter.



Die meisten Paddel bestehen aus einer Mischung aus Fiberglas und Carbon. Der Anteil an Carbon – meist in Prozenten angegeben – bestimmt dabei die Steifigkeit und das Gewicht des Paddels: Hier gilt – gleiche Steifigkeit und Belastbarkeit vorausgesetzt – der Grundsatz «Je leichter, desto besser». Das wirkt sich entsprechend auch auf den Preis aus.

## Paddellänge

Für eine optimale Kraftübertragung ist die Länge des Paddels in Bezug auf die Körperhaltung und -länge respektive die Hebelwirkung massgebend. Grundsätzlich kann die Paddellänge folgendermassen eingestellt werden: Paddel vor sich hinstellen, in normaler, aufrechter Haltung einen Arm ausstrecken, Paddellänge so einstellen, dass sich der Paddelknauf unterhalb des Handgelenks befindet.



Paddellänge = Körpergrösse + 20–25 cm. Dies ist nur eine «Faustregel». Die Paddellänge sollte entsprechend der persönlichen Vorliebe oder dem Einsatzzweck individuell variiert werden. Rennpaddler bevorzugen meist ein deutlich kürzeres Paddel, Tourenpaddler und Einsteiger verwenden eher ein längeres Paddel. ●



# Tourenplanung

Eine bewusste Tourenplanung legt den Grundstein für positive und unvergessliche Gruppenerlebnisse in der Natur. Die umsichtige Vorarbeit der Leiterperson 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!**

Für die Planung und Durchführung einer sicheren SUP-Tour müssen verschiedene Faktoren beachtet und immer wieder neu beurteilt werden. Als Planungswerkzeug zur Vorbereitung wird das Modell 3×3 vorgestellt. Dieses Modell unterstützt Leiterpersonen bei Überlegungen und Entscheidungen bei der Planung, während der Durchführung und bei der Nachbearbeitung der Tour. Auch bei kleinen Touren für Einzelpersonen oder Kleingruppen sind Überlegungen zu möglichen Gefahren zur Verhinderung von Unfällen angebracht. Je nach Vorhaben (Gruppengrösse, Gewässer, Dauer) stehen andere Planungsschwerpunkte im Vordergrund. Im [Kapitel Sicherheit](#) (siehe S. 8) werden ergänzend einzelne Sicherheitsvorkehrungen besonders beleuchtet.

## Modell 3×3

In dem die Leiterperson die drei Faktoren **Verhältnisse, Umgebung und Mensch** regelmässig neu beurteilt, kann sie Gefahren frühzeitig erkennen, mit entsprechenden Massnahmen die Risiken minimieren und hat genügend Handlungsspielraum, um auf Unvorhergesehenes zu reagieren.

3×3 bedeutet, Überlegungen zu folgenden Faktoren zu machen:

- Verhältnisse (Wind, Wetter, Temperaturen)
- Örtliche Gegebenheiten (Umgebung)
- Mensch

und dies

- bei der (langfristigen) Planung,
- unmittelbar vor der Tour/dem Kurs,
- während der Tour/des Kurses.



### Downloads

- [Vorlage Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen \(doc\)](#)
- [Checkliste Tourenplanung \(pdf\)](#)

## Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen

Das folgende Beispiel eines Beurteilungs- und Entscheidungsrahmens zeigt eine nicht abschliessende Auflistung von Fragestellungen für eine geplante Tour anhand des Modells 3x3.

Beurteilungs- und Entscheidungsrahmen			
<b>1. Planung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wird es sein?</li> <li>• Welche Gefahren bestehen?</li> <li>• Welche Massnahmen müssen wegen dieser Gefahren getroffen werden?</li> </ul>		
Verhältnisse	Umgebung	Mensch	
		Die Gruppe	Die Leitenden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit welchen Verhältnissen muss aufgrund der (langfristigen) Wettervorhersagen während der Tour gerechnet werden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Herausforderungen birgt die Strecke/Umgebung auf dem Wasser?</li> <li>• Wie muss die Tour der Umgebung angepasst werden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wird die Gruppe voraussichtlich zusammengesetzt sein?</li> <li>• Welche Voraussetzungen bringen die Teilnehmenden mit?</li> <li>• Welche Ausrüstung ist für die geplante Aktivität erforderlich?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie soll die Gruppe strukturiert und geführt werden?</li> <li>• Wie viel Wissen bringt welche Leiterperson für die vorgesehene Tour mit?</li> </ul>
<b>2. Beurteilung vor Ort, unmittelbar vor der Tour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entsprechen die Überlegungen aus der Planung der Realität?</li> <li>• Ergeben sich daraus neue Gefahren?</li> <li>• Welche Massnahmen müssen angepasst oder ergänzt werden?</li> </ul>		
Verhältnisse	Umgebung	Mensch	
		Die Gruppe	Die Leitenden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Verhältnisse herrschen effektiv?</li> <li>• Erlauben die Verhältnisse die Durchführung der Tour?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Findet die Tour am geplanten Ort (Einstieg/Ausstieg) und auf der geplanten Route statt?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ist die Gruppe effektiv zusammengesetzt?</li> <li>• Ist die Gruppengrösse der Tour entsprechend sinnvoll?</li> <li>• Welche physischen und psychischen Voraussetzungen bringen die Teilnehmenden mit?</li> <li>• Wie gut sind die Teilnehmenden ausgerüstet?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind genügend Leiterpersonen vorhanden?</li> <li>• Welche physischen und psychischen Voraussetzungen bringen die Leiterpersonen mit?</li> </ul>
<b>3. Während der Tour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treffen die Annahmen aus der Planung auf die Realität zu?</li> <li>• Wie verändern sich die Faktoren?</li> <li>• Ergeben sich daraus neue Gefahren?</li> <li>• Müssen die Massnahmen angepasst oder ergänzt werden?</li> </ul>		
Verhältnisse	Umgebung	Mensch	
		Die Gruppe	Die Leitenden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie verändern sich die Verhältnisse während der Tour?</li> <li>• Erlauben die Verhältnisse die Durchführung der Tour?</li> <li>• Muss diese angepasst oder abgebrochen werden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspricht die Umgebung meiner Vorstellung?</li> <li>• Wie passe ich die Tour der aktuellen Umgebung an?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie verändert sich der physische und psychische Zustand der Gruppe/der Teilnehmenden?</li> <li>• Wie beeinflusst die Dynamik der Gruppe die Tour?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sind die Leiterpersonen in guter Verfassung?</li> <li>• Können die Leiterpersonen die vorgesehene Verantwortung wahrnehmen und sich durchsetzen?</li> </ul>

## Bemerkungen

- Während der Tour können kaum Notizen festgehalten werden. Das 3. Raster dient der Reflektion zur durchgeführten Tour und als Vorbereitung für die nächste Planung.
- Zusätzlich bietet die Broschüre «[Faktor Mensch – sicher unterwegs sein](#)» Leiterpersonen im Outdoorbereich weitere Denkanstösse bezüglich Führungsaufgaben, Wahrnehmungsfallen, Entscheidungen, Fehlerkultur, Störungen, Feedbackregeln, usw. Unfälle im Outdoorbereich sind selten auf fehlendes technisches Können oder Materialfehler zurückzuführen. Bedeutend öfters sind menschliche Faktoren ausschlaggebend. Wer Gruppen leiten will, benötigt nebst technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch ausgeprägte Führungskompetenzen.

## Checkliste Tourenplanung

	Checkliste	Tipps	Links
Verhältnisse Wetter/Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wetter an Land, Windrichtung, Windstärke, Temperatur</li> <li>• Wetterentwicklung, Wolkenbild, Gewitter</li> <li>• Wassertemperatur, Wasserstand</li> <li>• Lokale Wetterbesonderheiten, Tagesgang, Fallwinde, thermische Winde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorhersagen kennen, einschätzen und kurzfristig vor Ort entscheiden, Einheimische fragen.</li> <li>• Gegen den Wind starten und während der Tour beobachten, Vorsicht vor ablandigem Wind, vermeintlich gefühlte Windstille bedeutet in Realität oft Rückenwind, Sturmwarnung beachten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <a href="#">Wetterprognosen</a></li> <li>→ <a href="#">Niederschlagsradar</a></li> <li>→ <a href="#">Gefahrenmeldungen</a></li> <li>→ <a href="#">Windvorhersagen</a></li> <li>→ <a href="#">Verhalten bei Blitzschlag</a></li> </ul>
Umgebung Strecke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transport, Zufahrt</li> <li>• Einstieg, Ausstieg, Notfallausstiege unterwegs</li> <li>• Distanz und Dauer</li> <li>• Gewässer, Fluss, See, Meer</li> <li>• Abstand zum Ufer, Naturschutz, andere Wassersportler</li> <li>• Lokale Wasserbesonderheiten, Hindernisse, Untiefen, Strömung, Wellen, Gezeiten</li> <li>• Vorschriften, Befahrungsregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewässerkarte kennen, den Tourenabschnitt vorher erkunden, Einheimische fragen.</li> <li>• Sich informieren über Sperrzonen, Badeanstalten, Kursschiffe, Schifffahrtszeichen, Hafeneinfahrten.</li> <li>• Schutzzonen beachten, Bestände von Wasserpflanzen nicht befahren.</li> <li>• Planung an sich ändernde Voraussetzungen anpassen, einen Plan B haben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <a href="#">Touren</a></li> <li>→ <a href="#">Wasserstand</a></li> <li>→ <a href="#">Rechtsgrundlagen</a> (pdf)</li> <li>→ <a href="#">Schifffahrtszeichen</a></li> <li>→ <a href="#">Schutzzonen</a></li> </ul>
Mensch Paddler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tagesform, Ausdauer, Kraft</li> <li>• Können und Erfahrung, Schwimmkenntnisse</li> <li>• Medizinische Infos, Allergien, Asthma, Ängste</li> <li>• Gruppengrösse und –zusammensetzung</li> <li>• Rollen in der Gruppe, Schlusslicht</li> <li>• Genügende Flüssigkeitszufuhr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour je nach Können, Kondition der Teilnehmer und Wetter planen, Treffpunkte unterwegs vereinbaren, Zeichen für «Stopp», «Hilfe», «Richtungsangaben», «Ok» vereinbaren.</li> <li>• Nur starten, wenn man sich gesund und fit fühlt. Paddler müssen auch ohne Schwimmhilfen schwimmen können.</li> <li>• Jemanden informieren, wohin man paddelt und wann man zurück ist. Sich zurückmelden.</li> <li>• Persönliche Medikamente wasserdicht mitführen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <a href="#">Water Safety Check</a></li> <li>→ <a href="#">Ausbildung/Gruppengrösse</a></li> </ul>
Mensch Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Board, Paddel, Leash, Schwimmweste</li> <li>• Bekleidung, Kopfbedeckung, Brillenband</li> <li>• Schutzausrüstung wie Helm, Schoner, Schuhe</li> <li>• Ersatzkleider und wasserdichte Tasche</li> <li>• Sonnencreme, Insektenschutz</li> <li>• Leichte Wegzehrung, Getränke, Geld</li> <li>• Abends oder nachts weisses Rundumlicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passende Ausrüstung entsprechend der Strecke und Paddler wählen, Funktionskontrolle, Kennzeichnung des Boards.</li> <li>• Richtiger Einsatz der Leash, Schwimmweste tragen, Sicherheitsausrüstung je nach Gewässer.</li> <li>• Gesetzliche Vorschriften zur Auftriebshilfe beachten, im Ausland sich erkundigen.</li> <li>• Bekleidung und Wetterschutz angepasst für Wassertemperatur und nicht Lufttemperatur.</li> </ul>	
Mensch Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten im Notfall</li> <li>• Erste Hilfe Set, Handy, Trillerpfeife, Rettungsmittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notfalldisposition kennen.</li> <li>• Handy wasserdicht am Körper, Notfallnummern und wichtige Nummern gespeichert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <a href="#">Notfallkarte</a> (pdf)</li> <li>→ <a href="#">App «HELP Notfall»</a></li> </ul>

# Sicherheit

**Outdoorsportarten wie SUP erfordern erhöhte Sicherheitsmassnahmen. Für alle Vorhaben von Einzelpaddlern oder paddelnden Gruppen auf dem Wasser ergeben sich unterschiedliche Herausforderungen: verändernde Situationen der Umgebung, Wetter, menschliche Faktoren. Deshalb sind für jede Aktivität mit erhöhten Sicherheitsanforderungen spezielle Vorsichtsmassnahmen zu treffen.**

Im Kapitel [Tourenplanung](#) (siehe S. 6) werden Beispiele von Überlegungen präsentiert, die der Tourenleiter bei der Planung und während der Tour vornehmen muss. Diese Überlegungen können für Vorhaben von Paddlern als Sicherheitsdispositiv dienen. Zu einer umsichtigen Planung gehört auch ein Notfallszenario.

Die folgenden Sicherheitsvorkehrungen ergänzen jene, die bereits im Kapitel Tourenplanung vorgestellt wurden. Die beschriebenen Faktoren beziehen sich ebenfalls auf die Inhalte des [Modells 3x3](#).

## Verhältnisse

### Wetterveränderung

Eine Wetterveränderung nimmt man oft erst wahr, wenn bereits starker Wind aufkommt, es stürmt oder regnet. Wenn man sich zu diesem Zeitpunkt auf dem See befindet, gerät man unter Umständen in grosse Gefahr. Deshalb ist es wichtig, die ersten Anzeichen einer Wetterveränderung früh zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Wer eine Gruppe leitet, muss die Wetterprognosen bereits vor dem Paddeln beurteilen. Gewitter lassen sich am besten mit einem Wetterradar erkennen. Ausserdem sollte das Wetter auch auf dem See immer im Auge behalten werden!

### Wind

Die Sturmwarndienste am Seeufer warnen vor Starkwind und Sturm. Die Sturmwarnleuchten sind so angeordnet, dass mindestens zwei Leuchten von jedem Punkt auf dem See erkannt werden können:

Starkwindwarnung (orangefarbiges Blinklicht, leuchtet ca. 40x/Min. auf): Macht auf die Gefahr des Aufkommens von Winden mit Böenspitzen von 25 bis 33 Knoten (ca. 46–61 km/h) ohne nähere Zeitangabe aufmerksam. Die Seenutzer sind aufgefordert, die Wetterentwicklung selber zu beobachten, diese laufend neu zu beurteilen und sich der allgemeinen Sorgfaltspflicht entsprechend zu verhalten.



Leuchtet die Starkwindwarnung (Licht blinkt weniger häufig als 1x/Sek.): Ufernähe aufsuchen und bereit machen zum allfälligen Auswassern. ●

Sturmwarnung (orangefarbiges Blinklicht, leuchtet ca. 90x/Min.): Macht auf die Gefahr des Aufkommens von Winden mit Böenspitzen von über 33 Knoten (über 60 km/h) ohne nähere Zeitangabe aufmerksam.



Leuchtet die Sturmwarnung (Licht blinkt häufiger als 1x/Sek.): Das Wasser an der nächstmöglichen Auswasserungsstelle verlassen. Falls der Ausstieg an einem anderen Ort erfolgt als der Einstieg, müssen Angehörige oder die Seepolizei verständigt werden, um unnötige Suchaktionen zu vermeiden. ●

### Mehr dazu

- [Wetterprognosen](#)
- [Niederschlagsradar](#)
- [Gefahrenmeldungen](#)
- [Windvorhersagen](#)
- [Verhalten bei Blitzschlag](#)



### Verhalten bei Wind

Starker Wind kann die Gruppe rasch auseinandertreiben. Wie verhalten Sie sich am besten bei starkem Wind?

- Versuchen Sie, die Gruppe zusammen zu halten.
- Paddeln Sie mit der ganzen Gruppe auf den Knien weiter. So wird die Angriffsfläche verringert, und die SUPs können einfacher manövriert werden.
- Suchen Sie mit der Gruppe die Ufernähe auf.
- Tragen Sie eine Leash (Verbindung zum Brett), damit das Brett vom Wind nicht weggetrieben wird. Die Leash ermöglicht es zudem, einen Teilnehmer abzuschleppen, sollte es einmal zu viel Wind haben oder sonst ein Notfall bestehen. Selber nie die Verbindung zur eigenen Leash trennen!
- Verlassen Sie das SUP nicht, da es als Rettungsinsel dient.

### Gewitter

Gewitter können trotz guter Wettervorhersagen überraschend auftreten. Wenn zwischen Blitz und Donner weniger als 10 Sekunden vergehen, spricht man von einem nahen Gewitter. Tritt diese Situation ein, sollten Sie sich nicht im Freien und schon gar nicht mehr auf dem Wasser aufhalten.



Bei Gewitter das Wasser mit der Gruppe an der nächstmöglichen Ausstiegstelle verlassen. ●

## Umgebung

### Naturschutz

Naturschutzzonen sind gut sichtbar mit gelben Bojen gekennzeichnet. Die abgesperrten Naturschutzgebiete dürfen auch von den Stand Up Paddlern nicht befahren werden! Bitte bei der Nutzung der Gewässer an folgende Vorschriften halten – der Umwelt zuliebe:

- Bestände von Wasserpflanzen wie Schilf, Binsen und Seerosen dürfen nicht befahren werden. In der Regel ist ein Abstand von mindestens 25m einzuhalten.
- Allgemein genügend Abstand zu Wildtieren halten.
- Enten- und Vogelgruppen sowie Nistplätze und Zuggebiete der Vögel weitläufig umfahren.
- Sorge tragen zu Natur und Umwelt: Abfälle werden an Land entsorgt.

### Rechtliche Grundlagen

Als Basis für die rechtlichen Grundlagen dient das Merkblatt der Vereinigung der Schifffahrtsämter «[VKS Merkblatt Nr. 6](#)». Das Wichtigste in Kürze:

- SUP fallen unter die Gruppe Paddelboote, eine Untergruppe der Ruderboote.
- SUP werden nicht immatrikuliert. Das bedeutet, das Brett trägt keine Nummer und muss beim Schifffahrtsamt nicht gemeldet werden. Aber:
- SUP tragen gut sichtbar den Namen und die Adresse des Eigentümers oder seines Halters. Bei Verlust des Bretts muss die Seepolizei informiert werden.
- Ausserhalb der äusseren Uferzone (300m) und beim Befahren von Flüssen ist eine Rettungsweste, zumindest eine Schwimmhilfe mit 50 Newton Mindestauftrieb pro Person mitzuführen.
- Nachts und bei schlechter Sicht sind SUP mit einem weissen Rundumlicht zu beleuchten.
- Das Befahren der Schwimmer- sowie Naturschutzzonen ist verboten. Diese werden mit gelben resp. weissen Bojen gekennzeichnet.

### Mehr dazu

→ [Schutzzonen](#)

→ [Schifffahrtszeichen](#)



Rettungsweste und Schwimmhilfe sollten nicht nur mitgeführt, sondern immer getragen werden. Die Leash sollte auf dem See immer als Verbindung zum Brett getragen werden. Auf Fliessgewässer muss die Leash in Notsituationen auslösbar sein und soll nicht am Fussgelenk getragen werden. Ansonsten wird auf dem Fluss vom Tragen einer Leash abgeraten. ●

### Vorrang-Regeln auf dem See

Beim Aufeinandertreffen der verschiedenen Seenutzer gelten folgende Vorrangregeln:

- Vorrangschiffe (grüner Ball): Kursschiffe, Polizei mit Blaulicht
- Güterschiffe
- Berufsfischer (sofern der gelbe Ball gesetzt ist)
- Segelschiffe
- Ruderboote (SUP)
- Motorboote
- Windsurfer und Kitesurfer

Zudem gilt:

- Schwimmenden Personen muss ausgewichen werden.
- Von Sportfischern mit weissem Ball (Ruderboot oder Motorboot) ist nach Möglichkeit ein Mindestabstand von 50m, respektive 200m achterlich (hinten) zu halten.



Kursleitende sollten dafür sorgen, dass z.B. beim Überqueren einer Ein- und Ausfahrt für Schiffe die Gruppe zusammen bleibt. Am besten ist es, die Gruppe kurz anzuhalten und den Schiffen den Vortritt zu lassen. ●

## Mensch

### Voraussetzungen der Teilnehmenden

Als Kursleiter müssen Sie bei Kursbeginn klären, ob die Kinder und Jugendlichen bereits an das Wasser gewöhnt sind und über ausreichende Schwimmkenntnisse verfügen. Der [Water Safety Check \(WSC\)](#) der bfu bietet dazu eine optimale Grundlage. So kann eine Leiterperson prüfen, ob sich eine Person nach einem Sturz ins Wasser selber retten kann.

### Durchführung eines SUP-Kurses/Ausflugs

Die Leiterperson (z. B. Lehrperson) sollte als Erstes bei ihrer Organisation (z. B. Schule, Verein) abklären, welche Anerkennungen für Aufsichtspersonen auf dem Wasser gefordert sind. Wer keine oder wenig Erfahrung im Unterricht auf dem Wasser hat, sollte dringend eine geübte Wassersportleiterperson für den Kurs/Ausflug beiziehen. Professionelle SUP-Vermietstationen geben dazu gerne Auskunft.

### SUP-Vermietstation

Wenn Sie den Bezug einer SUP-Vermietstation in Betracht ziehen, dann sollten Sie auf einige Punkte achten:

- Die Instruktor:innen der Vermietstation sollten eine entsprechende Ausbildung absolviert haben.
- Die Vermietstation muss zwingend über genügend Schwimmwesten in den passenden Grössen verfügen.
- Je nach Wetter müssen auch genügend Neoprenanzüge zur Verfügung stehen.

### Mehr dazu

→ [Ausbildung/Gruppengrösse](#)

→ [Faktor Mensch – Sicher unterwegs sein](#)

# Los geht's – Stand up!

**Aufsteigen und Iospaddeln – 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, Dreipunktstand: Fersen (1) und Ballen des kleinen (2) und grossen Zehs (3).
- Aufrechter, stabiler Oberkörper

### Fusspositionen (Stances)

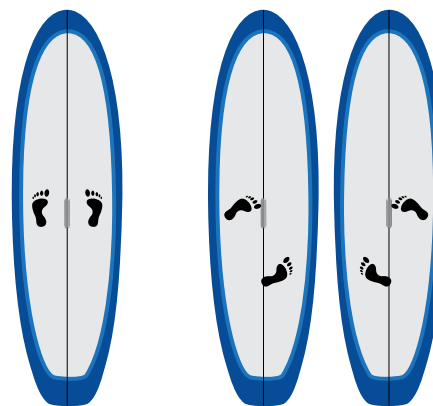
Für die Ausführung der verschiedenen [Paddeltechniken](#) (siehe S. 14) werden unterschiedliche Fusspositionen benutzt. Für das Geradeauspaddeln werden die Füsse grundsätzlich im sogenannten Basic stance parallel aufs Brett gestellt, siehe [Forward Stroke/Basissschlag](#). Für Turns, z.B. der Pivot Turn, 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.



Basic stance

Surf stances

## Handhabung des Paddels

### Griffposition

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.



Richtig

Falsch

### 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. ●



## Extended Sweep stroke (Erweiterter Bogenschlag)

Beim erweiterten Bogenschlag wird der Halbkreis (siehe Sweep stroke) über dem Bug ausgeführt.

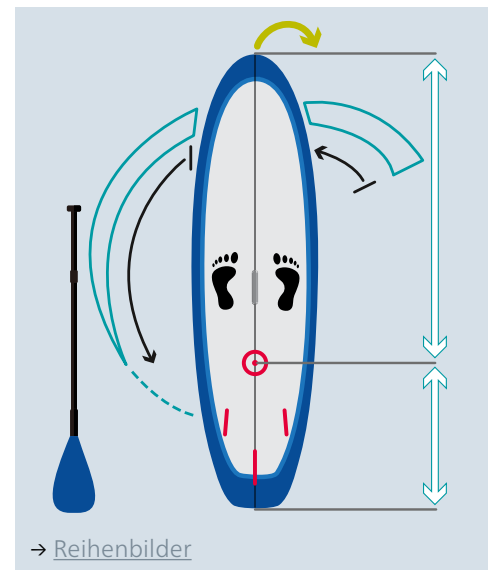
Dabei rotiert man den ganzen Oberkörper ohne die Fussposition oder Griffposition am Paddel zu verändern (siehe Grafik und Bilder).

### Einfacher

- Extended Sweep stroke (erweiterter Bogenschlag) am Anfang auf stehendem Brett üben und Wirkungsweise erkennen.

### Schwieriger

- Extended Sweep stroke (erweiterter Bogenschlag) aus der Fahrt heraus anwenden.



## Forward stroke (Vorwärtsschlag)

Beim Forward stroke kommt das zu Beginn beschriebene Bild des Verankerns des Paddels am besten zur Geltung.

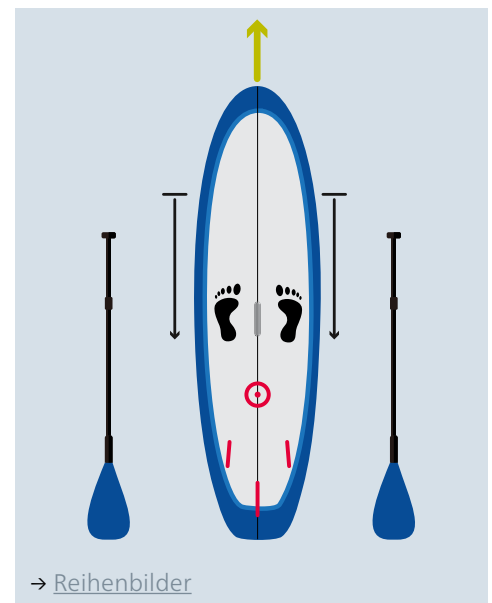
Man sticht das Paddel vorne nahe am Brett ins Wasser ein und zieht das Board vorwärts. Hierbei wird der ganze Bewegungsablauf (Paddelschlag) in fünf Phasen unterteilt:

1. **Reach:** Das Paddel über dem Wasser möglichst weit nach vorne zum Bug bewegen. Dazu den Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne abknicken und die Arme ausstrecken. Die paddelseitige Hüfte wird nach vorne geschoben.
2. **Catch:** Das ganze Paddelblatt mit einer kurzen und schnellen Bewegung ins Wasser eintauchen/einstecken. Die gestreckten Arme rasch nach unten bewegen und den Oberkörper leicht nach vorne abknicken.
3. **Power:** Mit einer Rotationsbewegung im Rumpf kraftvoll am Paddel ziehen, bis sich unsere Füße auf Höhe des Paddels befinden. Die Arme bleiben dabei möglichst gestreckt, und die paddelseitige Hüfte rotiert nach hinten.
4. **Release:** Das Paddel kurz hinter den Füßen aus dem Wasser ziehen. Der Oberkörper richtet sich dabei auf, und die gestreckten Arme werden nach vorne oben bewegt. Das Paddelblatt wird um 90° abgedreht (Paddelblattrückseite zum Brett).
5. **Recovery:** Das abgedrehte Paddelblatt möglichst nahe dem Brett und knapp über dem Wasser wieder nach vorne bringen. Mit leicht gebeugten Armen wird die paddelseitige Hüfte mit einer Rotationsbewegung nach vorne geschoben.

### Einfacher

- Nur die drei Phasen Catch – Power – Recovery durchführen.

**Bemerkung:** Da die Phasen Reach und Release für Einsteiger noch nicht so wichtig sind, können zur Vereinfachung nur die drei Phasen Catch – Power – Recovery eingeführt werden. Für fortgeschrittenes und effizientes Paddeln sind aber Reach und Release von entscheidender Bedeutung. Nur ein ausreichender Reach mit einer ausgeprägten Hüftrotation und ein gezielter Release ermöglichen eine optimale Gleitphase des Boards ohne Bremswirkung des Paddels.



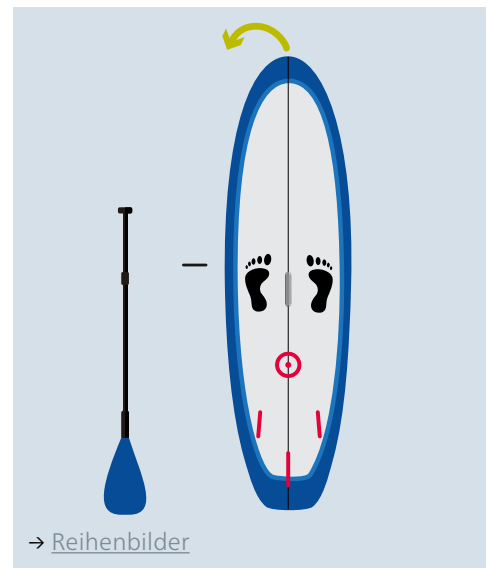
## Stop stroke (Stoppschlag)

**Beim Stoppschlag geht es darum, das Brett schnell zu bremsen. Je nach Geschwindigkeit sind die Bremswege im Wasser sehr lang.**

Mit dem Einsatz des Stoppschlags bewirkt man zugleich auch ein Abdrehen des Boards aus der Fahrtrichtung. So kann man einem Hindernis rasch ausweichen. Um die plötzlich auftretenden Kräfte am Paddel besser auffangen zu können, ist es hilfreich, den Paddelschaft auf den Oberschenkel aufzulegen. Dies kann auch den Verlust des Gleichgewichts auf dem Board verhindern.

### Variationen

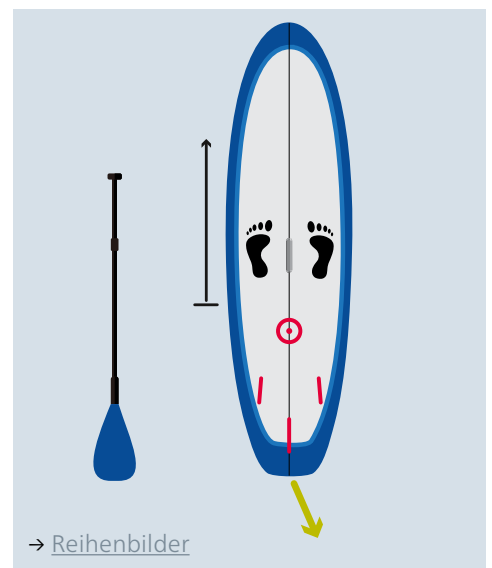
- Aus langsamer Fahrt das Paddel energisch ins Wasser eintauchen
- Fahrtgeschwindigkeit steigern



## Reverse/Backward stroke (Rückwärtsschlag)

**Der Backward stroke wird vor allem zum Manövrieren eingesetzt, um das Board je nach Situation ein wenig rückwärts bewegen zu können.**

Hierbei sticht man das Paddel direkt hinter den Füßen ein und drückt das Board anschließend rückwärts am Paddel vorbei. Beim Backward stroke gilt es zu beachten, dass sich das Board bei der Rückwärtsfahrt leicht zu drehen beginnt. Diese Drehbewegung des Boards entsteht durch die Finne und deren Anströmung im Wasser.





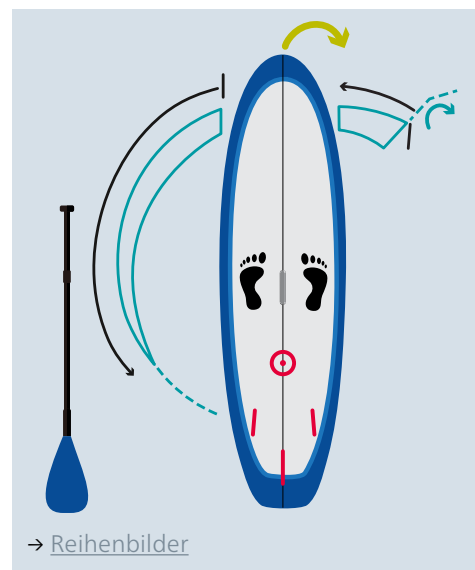
## Cross bow turn (180° Drehung in Fahrt)

**Der Cross bow turn ist die einfachste Möglichkeit, das Board effizient zu drehen, ohne die Fussstellung auf dem Board wechseln zu müssen.**

Der Vorteil dabei ist der Erhalt des Gleichgewichts, da das Laufen auf dem Board je nach Boardtyp und Wellengang viel Übung erfordert. Der Cross bow turn baut auf den beiden Paddelschlägen Sweep stroke und Extended sweep auf.

Der Unterschied zwischen Extended sweep und Cross bow turn besteht darin, dass man beim Cross bow turn, bedingt durch die Fahrtgeschwindigkeit, das Paddel nach dem Einstechen auf der gegenüberliegenden Seite sehr lange an Ort verankert lassen kann. Durch eine leichte Drehung des Paddelblatts im Wasser zieht man das Board um das Paddel herum.

Der anschliessende Sweep stroke dient dann noch der Feinkorrektur der neuen Fahrtrichtung.



## Pivot turn heelside

**Der Pivot turn heelside ist eine Boarddrehung über das Heck, bei welcher man die Fussposition verändern muss.**

Durch Verschieben der Fussposition nach hinten, taucht das Boardheck ab und die Auflagefläche des Boards auf dem Wasser verkleinert sich. Der Drehpunkt wird nach hinten Richtung Finne verlagert (siehe Grafik, rote Kreise). Das Board kann dadurch schneller drehen, und der Drehradius verkleinert sich. Die Drehung erfolgt durch Ausführung eines Sweep Strokes.

**Bemerkung:** Je weiter nach hinten Richtung Heck man sich begibt, desto instabiler wird die Standposition. Es ist daher zu Beginn empfehlenswert, die Position nur leicht zu verschieben.

### Variationen

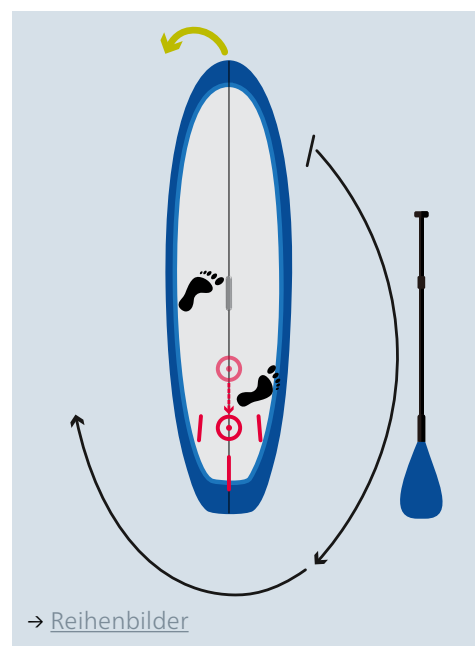
- Sweep stroke nur bis zum Heck ausführen, evtl. mehrere Paddelschläge für eine Drehung erforderlich.
- Sweep stroke ums Heck herum ausführen, Körper soweit wie möglich ausdrehen.

### Einfacher

- Sitzend oder kniend auf dem Board (Füsse im Wasser) die Position immer weiter zu Heck verlagern, anschliessend den Sweep stroke ausführen.
- Stehend und mit stehendem Board üben, Füsse können zuerst auch parallel bleiben.

### Schwieriger

- Aus der Fahrt heraus den Pivot turn anwenden, Fahrtgeschwindigkeit steigern.
- Sweep stroke auf der Seite der Fersen ausführen (Pivot turn toeside).



# Übungen

Die Übungsformen sind den Themen **Aufwärmen, Gleichgewicht, Paddeltechnik, Manövrieren und Spass** zugeordnet.



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 ●

## Aufwärmspiele an Land

### Paddel Hip Hop

#### Aufmerksamkeit und Reaktion testen

Im Kreis aufstellen, jeder stellt sein Paddel vor sich hin. Auf Kommando «Hip» lässt jeder sein Paddel los, tauscht den Platz und ergreift das Paddel des Nachbarn zu seiner rechten. Auf Kommando «Hop» tauscht jeder den Platz zur linken Seite und ergreift das Paddel des Nachbarn.

#### Variation

- Es können beliebig zusätzliche Kommandos ergänzt werden, z. B.: Turn: Jeder lässt das Paddel los und dreht sich um die eigene Achse. Klatsch: Jeder lässt das Paddel los und klatscht in die Hände. Chaos: Jeder tauscht den Platz mit seinem Gegenüber!

#### Schwieriger

- Auf das Kommando «Hip Hip» wird erst das übernächste Paddel rechts ergriffen. Auf Kommando «Hop Hop» das übernächste links.



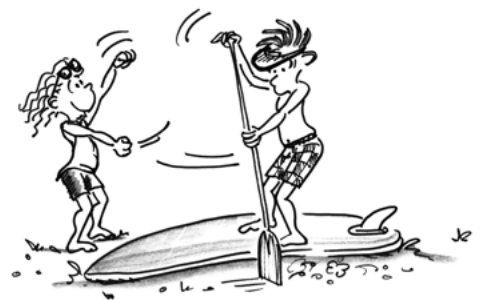
### Paddelschläge imitieren

#### Paddeltechniken kennen lernen

Gruppe steht an Land auf den umgedrehten Boards, die/der Leiter/in zeigt oder nennt eine Paddeltechnik, die Teilnehmenden ahmen diese nach.

#### Variationen

- Zu zweit, einer nennt eine Technik, der andere führt diese aus.
- Pantomime: Zu zweit ohne Paddel, einer macht die Bewegung vor, der andere errät die Paddeltechnik.



### SUP Transport

#### Material kennenlernen und Aufwärmen

Einzel alles SUP-Material vom Ausgangspunkt ans Wasser tragen, jedes Teil einzeln tragen und zurückrennen, um das nächste zu holen: SUP, Paddel, Schwimmweste, Leash.

#### Variation

- Als Stafette: Jeder der Gruppe holt ein Teil, die letzte Person bringt die Finne einzeln und muss sie noch montieren



# Gleichgewicht

## Sturm auf dem See

### 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.



## Run & Jump

### 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
- Direkt in verschiedene Stances springen (z. B. für Pivot Turn)

#### Einfacher

- Langsam, kleine Schritte
- Leicht hüpfen an Ort

#### Schwieriger

- Schnell, grosse Schritte
- Stark hüpfen
- Vorne oder hinten auf dem Board im Gleichgewicht bleiben
- Halbe Drehung springen während das Board fährt

**Bemerkung:** Paddel weglegen oder beim Springen als Balancestange benutzen.



## Boards tauschen

### Kooperieren und Balance verbessern

Mit einem anderen Teilnehmer kniend das Board tauschen.

#### Variation

- Stehend

#### Schwieriger

- Gesprungen tauschen

#### Bemerkungen

- Kniend, die Paddel zur Stabilisierung quer über die Boards legen.
- Gut geeignet, damit die Teilnehmenden auch einmal einen anderen Boardtyp ausprobieren können.



## SUP Artisten

### Kreative Gleichgewichtsübungen

Auf dem Board Figuren stellen (allein oder zu zweit), aus dem Yoga (Hund, Krieger, Baum) Einbeinstand, Kopfstand, Handstand, Purzelbaum, Rad ins Wasser.

#### Variation

- Jeder alleine oder eine Gruppe überlegt sich eine Figur und zeigt sie den anderen, die beste Gruppe kann durch Klatschen prämiert werden.



## SUP Ski

### 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»



## SUP Seilspringen

### Koordination und Gleichgewicht verbessern

Ein Seil zwischen zwei SUP spannen, die anderen Teilnehmer paddeln durch die Lücke und springen über das Seil

#### Variation

- SUP Limbo: Unter dem Seil durchfahren, immer tiefer

#### Schwieriger

- Zu zweit gleichzeitig
- Mehrere Seile hintereinander
- Das Seil höher spannen

**Bemerkung:** Seil immer nur in den Händen halten und nicht fix befestigen, so kann man es jederzeit fallenlassen; mit oder ohne Paddel ausprobieren.

**Material:** schwimmfähiges Seil



## SchUPsen

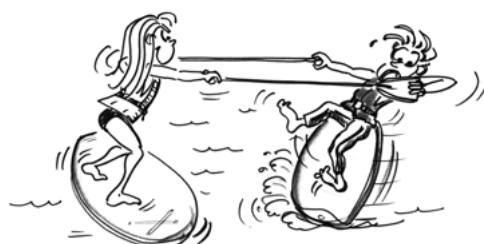
### Abkühlen und Balance im Stehen trainieren

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



# Paddeltechnik

## Superman

### Forward stroke erwerben und üben

Paddeln wie Superman. Er fliegt mit gestreckten Armen: Wir behalten die Arme beim Paddeln ebenfalls gestreckt.

#### Variationen

- Zusätzlich darauf achten, dass der Paddelschaft senkrecht ins Wasser geht
- Zusätzlich Hüft- und Schulterrotation dazu nehmen: Schulter und Hüfte auf der Seite der unteren Hand rotieren beim Catch nach vorne. Sie sind beim Release auf Höhe der Ferse wieder in der neutralen Mittelstellung.

**Bemerkung:** Die Übung mit ganz durchgestreckten Armen beginnen, in Realität hat man eine ganz leichte Beugung im Ellbogen – Gelenke sollen immer etwas Spiel haben. Die Handgelenke bilden mit dem Arm eine gerade Linie und sind weder nach unten noch nach oben geknickt. Dies beugt Entzündungen im Ellbogen vor (auch bekannt als Golfer- oder Kellnerarm).



## Prinzessin und Bär

### Forward Stroke festigen mit Fokus auf Catch- und Powerphase

Paddeln in verschiedenen Intensitäten, aber immer mit erkennbarem Catch. Erkennen, dass je nach Absicht die Technik variiert werden kann.

#### Variationen

- Paddeln wie ein Bär: Zuerst den Catch im Wasser suchen und sich dann mit voller Kraft an das im Wasser verankerte Paddel hängen – der Paddelschaft biegt sich deutlich durch. Gib alles – zeig den Bären in dir!
- Paddeln wie eine Prinzessin: Zuerst den Catch im Wasser suchen und dann fein und aufrecht das Brett am im Wasser verankerten Paddel vorbei gleiten lassen. Den «Untertanen» an Land mit der Körperrotation gnädig zunicken

**Bemerkung:** Paddel kann wie zu Fuss gehen verschieden praktiziert werden – spazieren oder spurten. Powerphase entsprechend gestalten, Catch bleibt immer gezielt.



## Queen of the lake

### Körperrotation üben

Die Queen grüsst das Volk am Ufer, in dem Sie sich ihm gnädig zuwendet (Rotation von Oberkörper und Hüfte).

#### Variationen

- Deodorant: Rotation, indem man sich unter der Achsel «beschnüffelt» – ob genügend Deo vorhanden ist?
- Primaballerina: Paddelseitigen Fuss für den Reach auf die Zehenspitzen stellen und für den Catch wieder absenken. Durch das einseitige Aufrollen des Fusses auf die Zehenspitzen wird eine Rotation in der Hüfte provoziert

**Bemerkung:** Die Körperrotation trägt wesentlich zu effizientem und ausdauerndem Paddeln bei.



## Tour de Suisse mit Windschatten

### Forward stroke anwenden und Geschwindigkeit erhöhen

Die Teilnehmenden paddeln mit kurzem Abstand hintereinander im Windschatten, jeweils die hinterste Person macht einen Vorstoss an die Spitze und wird von der nächst-hintersten sofort wieder abgelöst usw.

#### Einfacher

- Langsam

#### Schwieriger

- Immer schneller werden



## Einarmiger Bandit

### Immer nur auf einer Seite paddeln

Der einarmige Bandit flüchtet und erreicht nur auf einer Seite paddelnd seinen Unterschlupf (Boje, Hafenmauer, etc.). Beim Rückweg zur Beute auf der anderen Seite einseitig paddeln.

#### Variation

- Sich umdrehen und rückwärts einseitig Paddeln

#### Schwieriger

- Finne voraus einseitig paddeln: Das ist sehr schwierig, daher nur eine kurze Strecke vorgeben



## Blinden-SUP

### Eine neue Erfahrung machen

Zu zweit, eine Person hat die Augen verbunden oder geschlossen, die andere weist ihr den Weg, z. B. mit gezielten Anweisungen: vorwärts – Bogenschlag – Stopp.

#### Variation

- Wettkampf = Parcours ausstecken, Gruppen machen und Zeit stoppen

#### Schwieriger

- Keine Anweisungen, nur mit Geräuschen wie «Pip»
- alle «Blinden» starten hinter einer Linie, die Partner befinden sich im Ziel und lotsen mit Zurufen

**Material:** eventuell Augenbinde



## SUP Rennen

### Verschiedene Positionen ausprobieren

Während des Rennens auf Kommando (z. B. Pfiff) von liegend, zu kniend, zu stehend wechseln.

#### Variation

- als Stafette, oder «Massenstart»



# Manövrieren

## Menschenslalom

### Anwenden der Kurventechnik

Alle Teilnehmer bilden mit einer Brettlänge Abstand eine Linie hintereinander. Die hinterste Person paddelt im Slalom nach vorne und schliesst vorne wieder an usw.

#### Einfacher

- Abstand vergrössern

#### Schwieriger

- Abstand verringern. Ein zweiter Teilnehmer versucht den vorderen einzuholen

**Bemerkung:** Bei windigen Bedingungen ungünstig.



## Verfolgungsjagd

### Angepasste Manöver anwenden

Zwei starten hintereinander gleichzeitig. Kann der Fänger-Hai den gejagten Fisch vor einer bestimmten Linie schnappen (mit dem Brett berühren)?

#### Variationen

- Haken schlagen
- Der verfolgte Fisch wird zum Hai, wenn er es schafft, hinter den Hai zu kommen
- eingefangene Fische werden zu Haien, bis alle gefangen sind

**Bemerkung:** Leiterperson definiert den Abstand zum Starten.



## Ritterturnier

### Enge Kurven anwenden

Aufeinander zufahren und kurz vor dem Crash ausweichen.

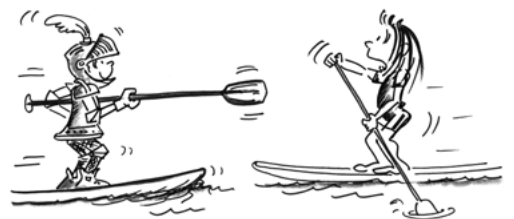
#### Einfacher

- Langsam und ausweichen mit Cross bow Turn

#### Schwieriger

- Schneller und ausweichen mit Pivot Turn

**Bemerkung:** Beide müssen von sich aus gesehen auf die gleiche Seite ausweichen!



## SUP Tor-Ball

### Spielerisch alle Manöver anwenden

Zwei Gruppen bilden. Für ein Tor braucht es immer drei Paddler, zwei bilden spontan das Tor mit ihren Paddeln und einer wirft den Ball durch das Tor. Die andere Gruppe versucht den Ball in ihre Hände zu bringen und in der eigenen Gruppe auch ein Tor zu schiessen.

#### Einfacher

- Ohne Tore. Es gibt einen Punkt, wenn der Ball drei Mal gepasst wurde

#### Schwieriger

- Der Ball muss von drei verschiedenen Spielern berührt werden.

**Bemerkung:** Spielfeld begrenzen.

**Material:** Ball



## SUP Cross

### Wettkampf in der Gruppe: paddeln, wenden und beobachten

Vier Personen Starten gleichzeitig, um ein vordefiniertes Ziel zu erreichen. Unterwegs drehen sie einen ganzen Kreis (360°) um eine Boje/Hindernis herum. Die Anfahrt ist von beiden Seiten erlaubt, ein Chaos ist vorprogrammiert.

#### Variation

- Kann sehr gut auch im Cupsystem durchgeführt werden, die ersten 2 kommen in die nächste Runde

#### Einfacher

- Anfahrt der Boje nur von einer Seite

**Material:** Boje



## SUP Polo

### Teamgeist entwickeln und Manöver anwenden

Zwei Teams spielen gegeneinander SUP Polo.

**Bemerkung:** Komplette SUP-Polo Sets können oft bei Mietstationen gemietet werden.

**Material:** Polo Paddel (mit Loch), schwimmfähiger Ball, Tore, eventuell Banden.





# Spass

## SUP Fischfang

### Wettbewerb für zwischendurch

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

### Alle werden gemeinsam nass

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

### Wir kühlen uns ab

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

### Gemeinsames Spiel als Höhepunkt des Tages

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 übereinander liegen, rutschen die hintere und die vordere Person je auf ihrem Board nach vorne, so stabilisiert sich die überlappende Auflagefläche.



## SUP Seilziehen

### Ein Kräfteressen

Boards am Heck zusammenbinden, beide paddeln los.

#### Einfacher

- Kniend

#### Schwieriger

- Stehend

**Material:** Schwimmfähiges Seil oder eventuell die beiden Leash koppeln



## Zu zweit

### Als Rennen oder einfach zum Spass zwischendurch

Zu zweit als Tandem auf einem Board paddeln.

#### Variationen

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



## Wackelbrücke

### Chaos und Platscher sind vorprogrammiert

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.



# Lektion

## SUP für Einsteiger

**Diese Lektion hat zum Ziel, Personen, die noch nie auf einem SUP Brett gestanden sind, die ersten Erfolgserlebnisse zu ermöglichen und die Grundtechniken zu vermitteln. Wer selber schon erste SUP-Erfahrungen mitbringt, lernt die Grundlagen der effizienten Paddeltechnik.**

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: Jugendliche und Erwachsene
- Lernstufe: Einsteiger

### Lernziele

- Positionen auf dem Board und am Paddel kennen
- Forward stroke (Vorwärtsschlag) anwenden
- Richtungsänderungen anwenden
- Erste SUP Erfahrung mit Sicherheit und Spass

### Zu den Inhalten

- [Material](#)
- [Tourenplanung](#)
- [Positionen](#)
- [Paddeltechniken](#)
- [Übungen](#)

### Bemerkung/Vorbereitung

- Die Lektion startet mit der Einführung der Grundbegriffe an Land und geht dann zum Praxisteil mit Übungen auf dem Wasser über.
- Darauf achten, für Einsteiger geeignete Board zu verwenden, ca.
- 10'-11'6 Länge (304 bis 350 cm) und ca. 32" (81 cm) Breite Volumen rund 240 Liter, noch besser sind grössere Boards.
- Luftdruck bei Inflatables kontrollieren, mit zu wenig Druck wird es wesentlich schwieriger. Wenn verschiedene Boardtypen verwendet werden, die Boards entsprechend dem Gewicht der Teilnehmer zuteilen.
- Die Teilnehmer müssen über ausreichende Schwimmkenntnisse verfügen. Der [Water Safety Check](#) der bfu bietet dazu eine optimale Grundlage. Die Leiterperson kann mit diesem Test prüfen, ob sich eine Person nach einem Sturz ins Wasser selber retten kann.
- Die Leiterperson (z. B. Lehrperson) muss zwingend beim Organisator (Schule) abklären, welche Anerkennungen für Aufsichtspersonen auf dem Wasser gefordert sind (siehe [Empfehlungen der SLRG](#)). Für unerfahrene Leiter empfiehlt es sich dringend, einen ausgebildeten SUP-Instruktor beizuziehen. Professionelle SUP-Vermietungsstationen geben dazu gerne Auskunft.
- Gestartet wird immer zuerst gegen den Wind oder gegen den Strom.

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Methodik
Einstieg – Basics an Land	5' <b>Kennenlernen und Einstimmen</b> Vorkenntnisse und Ziele klären und einen Eindruck der Gruppe und gewinnen, Unsicherheiten der Teilnehmer erkennen. Hinweisen auf lokale Besonderheiten am Spot und einschätzen bezüglich der aktuellen Situation (Wetter und Wasser).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe im Halbkreis, am Wasser mit Sicht auf den Kursbereich.</li> <li>• Bei unsicherer Wetterentwicklung das Verhalten auf dem Wasser absprechen, z. B. bei Gewitterneigung zusammenbleiben und Notausstieg festlegen.</li> </ul>
	5' <b>Material</b> Erklären des Einsatzbereichs verschiedener Boards, Funktion der Finne, Einstellung des Paddels, Handhabung der Leash.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material liegt im Halbkreis bereit, jeder Teilnehmer stellt sich zu einem Board und erhält ein Paddel und eine Schwimmweste.</li> <li>• An heissen Tagen die Schwimmweste erst unmittelbar vor dem Einwassern anziehen.</li> </ul>
	5' <b>Fusspositionen auf dem Board und Griffposition Paddel</b> Einführen der Griffposition am Paddel, sowie der Funktion des Knicks und der Vor- /Rückseite des Paddelblatts. Vorführen der Fusspositionen und Körperhaltung auf dem Board.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Mitmachen auf umgedrehtem Board, Finne nach oben.</li> <li>• Paddelblatt zur besseren Orientierung mit Kleber auf einer Seite markieren</li> </ul>
	10' <b>Bewegungsablauf beim Paddeln (Paddelschlag)</b> Begriffe einführen sowie Grundschnitte und Positionen auf stabilem Untergrund vorführen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sweep stroke (Bogenschlag)</li> <li>• Forward stroke (Vorwärtsschlag)</li> <li>• Stop stroke (Stopschlag)</li> <li>• Reverse stroke (Rückwärtsschlag)</li> <li>• Zeigen der knienden Position nach dem Einwassern und den Bewegungsablauf vom Knie zum Aufstehen durchgehen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Mitmachen auf umgedrehtem Board</li> <li>• Paddel im Wasser «verankern»: das Board gleitet am Paddel vorbei, das Paddel bewegt sich im Wasser nicht.</li> <li>• Reverse stroke ist auch gut zum Manövrieren geeignet, bremst aber ab</li> <li>• Blick in die Ferne beim Aufstehen erleichtert das Gleichgewicht</li> </ul>

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Methodik
Hauptteil – Stand up!	5' <b>Jetzt geht's aufs Wasser</b> Korrektes anpassen der Schwimmweste, alle Riemen festziehen. Den Ort und Ablauf zum Einwassern erklären und einen Besammlungsplatz auf dem Wasser bezeichnen. Gemeinsam zur Einwasserung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei jedem Teilnehmer testen, dass die Schwimmweste nicht zum Kinn rutscht!</li> <li>• Board aufnehmen und am Griff tragen, Finne voraus.</li> </ul>
	5' <b>Einwassern</b> Sicheres Einwassern und selbstständig auf den Knien intuitiv bis zum Besammlungsplatz paddeln.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leiter geht voraus und ist auf dem Wasser bereit zur Hilfestellung, Teilnehmer folgen einzeln.</li> <li>• Boardspitze gegen den Strom/Wind ausrichten.</li> <li>• Paddel ganz eintauchen. Am Schaft greifen, solange kniend gepaddelt wird.</li> </ul>
	10' <b>Erste Erfolgserlebnisse kniend</b> Erleben der Stabilität des Boards und erwerben der Basis, um auch bei schlechten Bedingungen wieder an Land zu kommen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniend schaukeln und die Stabilität testen</li> <li>• Sweep stroke (Bogenschlag) kniend und mit Gewichtsverlagerung nach hinten.</li> <li>• Aufsteigen auf das Brett aus dem Wasser (Selbstrettung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwarm, durcheinander, Zusammenstösse fördern das Kennenlernen.</li> <li>• Schaukeln, so dass Knie nass werden.</li> <li>• Bogenschlag möglichst weit hinten ausführen, drehen an Ort macht Spass.</li> </ul>
	5' <b>Stand Up! und erste Paddelschläge</b> Erstes Aufrichten und erste Meter stehend zurücklegen, sich an die neue Situation gewöhnen und das «SUP Gefühl» geniessen Wesentliche Elemente einführen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paddelblatt vollständig eintauchen</li> <li>• Blick in die Ferne</li> <li>• Position auf dem Board</li> <li>• Griffposition am Paddel</li> <li>• Paddelschaft senkrecht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwarm mit Abstand, Richtung und Haltepunkt vorgeben.</li> <li>• Erste Meter gerade aus so gut es geht, vorerst nur mit kleinen Korrekturen.</li> <li>• Knieschlottern ist normal, das Gehirn muss die Nerven an die neue Situation gewöhnen, der Grund sind nicht zu schwache Muskeln.</li> </ul>
	25' <b>Richtungsänderungen und Vorwärtspaddeln</b> Nach der ersten Angewöhnung, erlernen der Basisschläge für die Boardkontrolle und des Forward Stroke mit erkennbarem Catch. Aufbau: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sweep Stroke (Bogenschlag)</li> <li>• Extended Sweep stroke</li> <li>• Forward stroke (Vorwärtsschlag) mit den Phasen des Paddelschlags.</li> <li>• Stop stroke (Stoppschlag)</li> <li>• Reverse/Backward stroke (Rückwärtsschlag)</li> <li>• Cross bow turn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgleich verschiedener Tempi in der Gruppe durch hin und zurück pendeln zwischen zwei Zielpunkten (evtl. Bojen setzen).</li> <li>• Gestreckte Arme und Hüftrotation beim Forward Stroke.</li> <li>• Kombination und Abwechslung verschiedener Übungen zu den Basisschlägen je nach Lerntempo.</li> </ul>
Ausklang – Get wet	10' <b>Freestyle und Ausblick</b> Je nach Fortschritt der Gruppe einen Ausblick auf fortgeschrittene Formen geben: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivot turn heelside, toeside (180°)</li> <li>• Springen, Drehungen</li> <li>• Gewichtsverlagerung auf dem Board</li> <li>• Weitere Formen im Kapitel Spielerische Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppe mit genügend Abstand zueinander.</li> <li>• Besammlung in der Nähe der Auswasserungsstelle, genügend Wassertiefe.</li> <li>• Übrigens: Liegend mit den Händen paddeln geht zur Not immer.</li> </ul>
	5' <b>Auswassern</b> An der bezeichneten Stelle kniend auswassern. Material reinigen, zurücktragen und lagern. Gemeinsamer Abschluss – high five!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genügend Zeit einplanen, um die Auswasserungsstelle zu erreichen.</li> </ul>

# Hinweise

## Literatur

- Barth, C. (2019). [SUP Stand Up Paddling – Material, Technik, Spots](#). Bielefeld: Delius Klasing Verlag
- Bartl, P. (2011). Trendsportart Stand Up Paddeln – Workbook. Ybbsitz: ISY Media GmbH.
- Casey, R. (2011). [Stand Up Paddling – Flatwater to Surf and Rivers](#). Seattle: Mountaineers Books
- Chismar, S. (2013). [Stand Up Paddling – Faszination einer neuen Sportart](#). Bielefeld: Delius Klasing Verlag.
- Lehmann, R., Gut, A. (2018). Technical Workbook for SUP Instructors. Kann nur in Zusammenhang mit der Ausbildung zum SUP-Instruktor bezogen werden.
- Marcus, B. (2015). [The Art of Stand Up Paddling: A Complete Guide to SUP on Lakes, Rivers, and Oceans](#). Lanham: Rowman & Littlefield.
- Züblin, R., Schneider, M., Gyger, M., Burnand, P. (2018). «[Faktor Mensch – sicher unterwegs sein](#)» (pdf). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

## Link

- [Swiss Canoe – SUP](#)
- [SUP-Stationen](#)

## Downloads

- [Paddeltechniken](#)

## 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](#)

## 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](#)

## Partner



Für dieses Monatsthema:



## Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

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

**Redaktion:** mobilesport.ch

**Fotos:** Ueli Känzig, René Lehmann, Daniel Reinhart, Christian Lambelet

**Zeichnungen:** Leo Kühne

**Grafische Gestaltung:** Bundesamt für Sport BASPO