

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' Kennenlernen und Einstimmen 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"> • Gruppe im Halbkreis, am Wasser mit Sicht auf den Kursbereich. • Bei unsicherer Wetterentwicklung das Verhalten auf dem Wasser absprechen, z. B. bei Gewitterneigung zusammenbleiben und Notausstieg festlegen.
	5' Material Erklären des Einsatzbereichs verschiedener Boards, Funktion der Finne, Einstellung des Paddels, Handhabung der Leash.	<ul style="list-style-type: none"> • Material liegt im Halbkreis bereit, jeder Teilnehmer stellt sich zu einem Board und erhält ein Paddel und eine Schwimmweste. • An heissen Tagen die Schwimmweste erst unmittelbar vor dem Einwassern anziehen.
	5' Fusspositionen auf dem Board und Griffposition Paddel 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"> • Demonstration und Mitmachen auf umgedrehtem Board, Finne nach oben. • Paddelblatt zur besseren Orientierung mit Kleber auf einer Seite markieren
	10' Bewegungsablauf beim Paddeln (Paddelschlag) Begriffe einführen sowie Grundschnitte und Positionen auf stabilem Untergrund vorführen: <ul style="list-style-type: none"> • Sweep stroke (Bogensschlag) • Forward stroke (Vorwärtsschlag) • Stop stroke (Stopschlag) • Reverse stroke (Rückwärtsschlag) • Zeigen der knienden Position nach dem Einwassern und den Bewegungsablauf vom Knie zum Aufstehen durchgehen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Mitmachen auf umgedrehtem Board • Paddel im Wasser «verankern»: das Board gleitet am Paddel vorbei, das Paddel bewegt sich im Wasser nicht. • Reverse stroke ist auch gut zum Manövrieren geeignet, bremst aber ab • Blick in die Ferne beim Aufstehen erleichtert das Gleichgewicht

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