

I.A.28

Koordination und Kondition

Stand-Up-Paddling (SUP) – freudbetontes Ausprobieren auf dem Wassersportgerät

Theres Mühlberg und David Senf



© RAABE 2022

© amriphoto/E+

Stand-Up-Paddling – kurz SUP – ist mittlerweile von den Gewässern nicht mehr wegzudenken. Ob als gemütliches Fortbewegungsmittel oder zur sportlichen Betätigung: SUP bietet zahlreiche Einsatzmöglichkeiten auf dem Wasser. Das Ziel dieser Unterrichtseinheit ist, die Vielfalt des SUP gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu erkunden (Bewegungsschulung) und verschiedene Anwendungsbereiche kennenzulernen (Kombination mit anderen Sportarten). Zunächst werden die Grundtechniken zur Fortbewegung erlernt, um im Anschluss das Sportgerät spielerisch zu erkunden.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	7–13, Anfänger
Dauer:	4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Paddeltechniken des SUP erproben und in Spiel- und Wettkampfformen anwenden, Gleichgewichtsfähigkeit verbessern, Bewegungsraum Wasser erschließen, Trendsport SUP-Yoga erproben
Thematische Bereiche:	SUP, Wassersport, Bewegungsraum Wasser
Medien:	Übungs- und Spielbeschreibungen

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema:	Grundlagen des Stand-Up-Paddlings
M 1	SUP-Materialkunde / Besprechen des Arbeitsblatts
M 2	SUP-Materialkunde – Lösungen
M 3	SUP – Was ist das eigentlich? / Informationsblatt
M 4	Paddelkreis / Einstellen des Paddels und kleine Aktivierung
M 5	Die Grundtechniken / Erste Schritte auf dem SUP-Board
M 6	Boardgewöhnung / Übungen zur Sicherheit auf dem Board
Benötigt:	1 SUP-Board und 1 SUP-Paddel pro Person

2. Stunde

Thema:	Gleichgewichtsschulung auf dem SUP-Board
M 7	Tunnelball / Erwärmungsspiel an Land
M 8	Dehnung / Vorbereitende Dehnübungen
M 9	Gleichgewichtsschulung mit Bierdeckeln / Schulung einer aufrechten Körperhaltung
M 10	Gleichgewicht auf dem SUP-Board / Gleichgewichtsübungen auf dem SUP-Board
Benötigt:	SUP-Boards und SUP-Paddel, Bierdeckel, Springseile

3. Stunde

Thema:	SUP-Yoga
M 11	SUP-Yoga / Yogafiguren auf dem SUP-Board erproben
Benötigt:	SUP-Boards und SUP-Paddel

4. Stunde

Thema:	Spiel- und Wettkampfformen mit dem SUP-Board
M 12	Marktplatzspiel / Erwärmungsspiel zur Einteilung von Teams
M 13	Umkehrstaffeln mit dem SUP-Board / Umkehrstaffeln zum Wetteifern
M 14	Transportstaffeln mit dem SUP-Board / Gegenstände um die Wette transportieren
M 15	Just for Fun – Spiele für alle / Spielerischer Ausklang
Benötigt:	SUP-Boards und SUP-Paddel, Seile, Bojen, schwimmende Kleingeräte (z. B. Bälle, Reifen, Luftballons), Flossen, Badekappen, Schwimmwesten)

SUP – Materialkunde

M 1

Aufgabe Beantworte die Fragen.

1. Wofür steht die Abkürzung SUP?

2. Aus welchen Teilen besteht ein SUP-Board? Beschrifte sie:



3. Auf der Unterseite des Boards befindet sich eine Finne. Was ist deren Funktion?

4. Welche unterschiedlichen SUP-Boards gibt es?

5. Woher kommt die Sportart SUP?

6. Bist du schon mal SUP gefahren und gibt es etwas, das du auf dem SUP-Board gern mal ausprobieren möchtest?

SUP – Informationsblatt

M 3

SUP – Was ist das eigentlich?

Die Abkürzung SUP steht für „Stand-Up-Paddling“, „Stand-Up-Paddeln“ oder auch „Stehpaddeln“. Ursprünglich stammt die Sportart aus Polynesien. Das aufrechte Stehen auf dem Board wurde beim Fischen angewandt. In Hawaii wurde die stehende Technik von Wassersport-Lehrkräften eingesetzt, um ihren Unterricht besser überblicken zu können bzw. ihre Teilnehmenden zu fotografieren.

In den 2000er-Jahren hat sich das SUP zu einer eigenständigen Sportart entwickelt und es wurden spezielle Boards produziert. Dabei variieren die Boardlängen zwischen 1,80 m und über 4 m. Das Volumen der Boards liegt zwischen 100 und 250 Litern.

Es haben sich zwei verschiedene Boardtypen etabliert:

Hardboards



- schwerer
- sehr stabil, hohe Festigkeit

Aufblasbare/Inflatable Boards



- leichter
- geringere Stabilität
- komfortablere Lagerung

Einsatzbereiche

Mittlerweile gibt es vielfältige Einsatzbereiche für den SUP-Sport. Die Boards werden zum Touring, Race, Surfen in der Welle oder im Wildwasser eingesetzt.

M 4 Paddelkreis

Material 1 SUP-Paddel pro Person

Paddellänge richtig einstellen

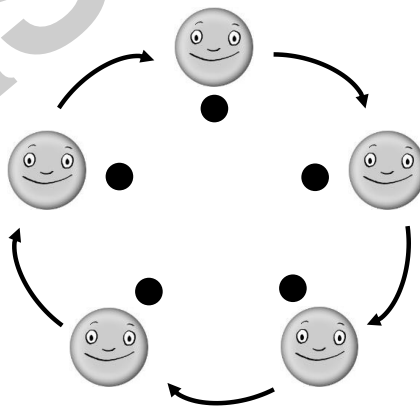
Die SuS stellen ihre Paddel senkrecht vor sich auf und öffnen den Verschluss, an dem die Paddellänge verstellt werden kann.



Nun wird die Länge des Paddels so weit verändert, dass der Arm leicht gebeugt ist, wenn das Paddel am Griff gefasst wird.

Organisation Die SuS stellen sich in einen Innenstirnkreis und halten ihre Paddel aufrecht vor sich.

Beschreibung Auf ein Signal hin wechseln die SuS ihre Plätze (nach rechts/nach links). Dabei lassen sie ihre Paddel stehen und greifen möglichst schnell das Paddel des Nachbarn.



Hinweis

Ziel ist es, dass kein Paddel umfällt. Fällt doch eines um, muss diejenige Person einmal um die Gruppe rennen (mit oder ohne Paddel).



Variationen

- Die Abstände zwischen den SuS werden verändert.
- Die SuS bleiben am Platz stehen, lassen ihre Paddel kurz los, drehen sich einmal um ihre Achse und greifen ihre Paddel wieder, bevor diese umfallen.
- Die Frequenz der Kommandos wird verändert.

M 11**SUP-Yoga****Material**

1 SUP-Board pro Person

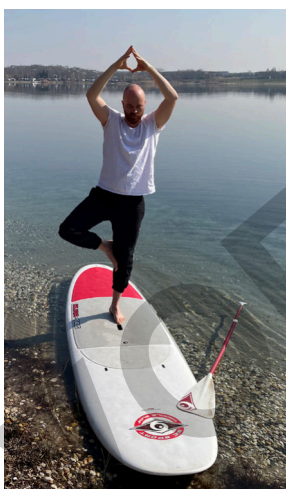
Aufgabe

Probiert die Yogafiguren auf eurem Board aus.

Beachtet

Bei Yoga geht es nicht um Leistung, sondern um Körperwahrnehmung. Nehmt euch ausreichend Zeit, jede Yogafigur auszuprobieren und eine Weile in der Position zu verweilen.

Hier sind ein paar Beispiele aufgeführt. Ihr könnt auch selbst Figuren, die ihr aus dem Yoga kennt, den anderen vorstellen.

Katze/Kuh**Baum****Cobra****Herabschauender Hund****Stellung des Kindes**