

SUPen – ABER RICHTIG!

Das Paddeln auf einem SUP oder Stand up Paddel Board ist echter Trendsport. Was man beim SUPen auf Seen, Flüssen oder im Meer beachten muss und wie man sich optimal auf einem Board fortbewegt, kann man in einem SUP-Kurs lernen. Die Kempener SUP-Trainerin Katharina Grafer hat KK bei einem Einsteigerkurs auf dem Königshütte-See gezeigt, wie man optimal und sicher paddelt.

Eines vorneweg: Der SUP-Einsteigerkurs macht nicht nur für echte Neulinge auf einem Stand up Paddel Board Sinn. Auch SUPer, die schon erste Erfahrungen auf einem Brett gesammelt haben, lernen viele wichtige, neue Dinge. Oder haben Sie gewusst, wie man nach einem Sturz ins Wasser wieder sicher und leicht aufs Board aufsteigt? Oder was „Muskelkraft vor Windkraft“ auf einem Gewässer bedeutet?

Am besten lässt man sich all dies von einer Expertin, wie Katharina Grafer, erklären. Sie ist eine Frau der ersten SUP-Stunden. Seit über zehn Jahren steht die wassersportbegeisterte Kempenerin schon auf Stand up Paddel Boards und ist ausgebildete SUP-Trainerin. SUP-Einsteigerkurse bietet sie unter anderem für neue Mitglieder des SSK Kempfen auf dem Königshütte-See an. Nachfolgend einige Elemente ihres Kurses exklusiv für die KK-Leser.

1. Welches SUP ist für mich das Richtige?

„Es gibt kleine Kniffe und Tricks, die man kennen sollte. Auch aus Sicherheits-Aspekten. Dann macht es mehr Spaß, wenn man weiß, wie es geht“, so Katharina. Ein SUP-Einsteigerkurs, der rund ein- einhalb Stunden dauert, fängt auf dem Trockenen an. Zunächst wird die Hardware erklärt: das Board und Paddel. Wie groß das SUP-Board sein sollte, hängt von Größe und Gewicht ab. Generell gilt: je größer und breiter, desto stabiler und weniger wackelig sind die Bretter. Ein häufiger Anfängerfehler ist der Kauf eines zu kleinen Brettes. Kleine, leichte Bretter sind zu instabil. Angebote bei Discountern sind häufig Bretter für Kinder und Jugendliche. Beim Kauf also auf ein großes Allroundbrett achten, die es schon für 300 bis 400 Euro gibt. Wichtig ist beim Aufbau des Brettes, die Finne nicht zu vergessen. Diese ist für eine ruhige Laufrichtung



und Stabilität unverzichtbar. Die Finne muss hinten (!) am Brett angebracht sein. Ganz wichtig ist, dass man genug Luft im SUP hat. Immer so viel Aufpumpen, wie empfohlen. Die Richtwerte findet man am Ventil. Lagern sollte man ein Brett nie in der Sonne und immer etwas Luft rauslassen, sonst könnte es platzen. Letztes Tool ist das Paddel. Bei allen Boards ist ein Paddel dabei. Die Standardpaddel sind allerdings schwer und oft minderwertig. Wer Spaß am SUPen hat, sollte sich als zweiten Schritt ein besseres Paddel kaufen das leichter ist, zum Beispiel mit einem Carbonstil.

2. Wie und wo steht man richtig, wie hält man das Paddel?

Das Paddel hält man richtig, wenn man das obere Ende mit ausgestrecktem Arm über dem Kopf hat. Die andere Hand umfasst das Paddel in der Mitte, so dass die Arme mit dem Paddel nun quasi ein Dreieck bilden. Die obere Hand muss oben auf den Griff liegen!

Das Paddel wird mit ausgestreckten Armen dann im Wasser möglichst weit vorne eingestochen und man zieht es bis zu den Füßen. Das reicht. Am effektivsten ist ein regelmäßiger Wechsel, mal links und mal rechts. Und wo stehen die Füße optimal auf dem Board? Der perfekte Stand ist mittig auf dem Board, links und rechts vom Tragegriff. Mindestens sollte man hüftbreit stehen. Je breiter man steht, desto stabiler ist die Haltung. Die Ausfahrt auf dem Wasser sollte man knieend beginnen. Dabei nimmt man das Paddel kürzer.



3. Woher kommt der Wind, wer ist mit mir noch auf dem Wasser?

Bevor es aufs Wasser geht, sollte man sich noch mit dem Wind, Wetter und Wasser beschäftigen. Woher kommt der Wind, wie viel Sonneneinstrahlung habe ich, ist das Wasser kalt oder warm? Fällt man vom Board könnte kaltes Wasser schnell zu einem Schock führen. Die Expertin rät auf jeden Fall sich abzukühlen, mindestens Hände, Arme und Füße. Immer auf den Wind achten, wo kommt er her, wie stark bläst er. Zudem immer schauen, welche Wassersportler noch mit mir auf dem Gewässer unterwegs sind. Auf Segel- und Surfseen nicht einfach quer über den See paddeln, besser in Ufernähe am Rand bleiben. Eine ganz wichtige Regel ist: Windkraft vor Muskelkraft. Das heißt: alle die muskelbetrieben auf dem Gewässer unterwegs sind, müssen denen, die windbetriebenen Sport treiben, ausweichen.

4. Voraussetzung: gutes Gleichgewicht und schwimmen können

Jetzt geht es endlich aufs Wasser. Neben einem guten Gleichgewichtsgefühl und einer geschickten Körperbalance ist Grundvoraussetzung, dass man schwimmen kann. Das Brett mit Finne zieht man für den Aufstieg ins knietiefe Wasser. Bevor man aufsteigt alles (Handys, Schlüssel, Brillen, Uhren, ...) an Land lassen, was nicht schwimmen kann. Einsteiger sollten auch eine Leash anlegen, eine am Board befestigte Sicherungsleine, die man mit einer Klett-Manschette am Fußgelenk festmacht. Wer eine längere Tour plant, sollte in einem wasserdichten Beutel etwas zu trinken und ein Handy für einen Notfall mitnehmen.



5. Wie kommt man nach einem Sturz ins Wasser wieder aufs Brett?

Was soeben noch graue Theorie an Land was, wird nun feuchte Praxis. Als Einsteiger fährt man knieend aufs Wasser raus. Dann richtet man sich auf. Schließlich heißt es Stand up Paddeling. Hände und Paddel sind dabei nach vorne gerichtet, vorsichtig und langsam stellt man sich auf, in dem man erst hockend die Füße nebeneinander stellt und sich erst dann aufrichtet. Das hat geklappt. Gelernt ist gelernt. Die ersten Paddelschläge macht man auch, wie es der Coach gesagt hat. Ausgestreckte Arme, Einstich eng am Brett und bis zu den Füßen ziehen. Schnell wird man mutiger und es folgen kleine Gleichgewichtsübungen. Dann passiert

Uhren • Schmuck • Trauringe • Bestecke



- Reparaturen an fast allen Uhren
- Eigene zertifizierte Meisterwerkstatt

- Batteriewechsel
- Wasserdichtheitsprüfung
- Gravuren im eigenen Gravuratelier

Studentenacker 1 • Tel.: +49 2152 2467 • info@juwelier-martens.de

es doch: der Sturz ins Wasser. Ruhig bleiben, alles kein Problem. Wichtig ist, schnell das Paddel zu sichern, denn die meisten Paddel schwimmen nicht lange. Der Rückaufstieg aufs Brett erfolgt in der Mitte. Dabei ist es wichtig, möglichst weit mit dem Oberkörper wieder aufs Board zu kommen. Dann gelingt es leicht die Knie nachzuziehen und sich wieder aufzurichten.



6. Übung für Fortgeschrittene: Brett drehen mit dem Pivot-Turn

Dann geht es für die Mutigen zum schnellen Drehen des Boardes. Beim sogenannten „Pivot Turn“ positioniert man sich weit hinten auf dem Board und paddelt einseitig los. Schnell dreht sich das Board in die gewünschte Richtung. Aber Vorsicht. Durch die Körper-Position am Heck des Brettes ist die Stabilität geringer. Die Folge: man landet schnell wieder im Wasser. Aber kein Problem. Wir wissen ja jetzt, wie man aufsteigt.



7. Auf die Abschlusstour dürfen Kaya und Ewanda mit

Wir sind fit für eine kleine Abschlusstour. Eine rund 100 Meter entfernte Boje ist das Ziel. Trainerin Katharina nimmt ihre beiden Labrador-Damen Kaya und Ewanda mit. Wohl nicht zum ersten Mal, denn gekonnt klettert das Vierbeinige Duo aufs Board und genießt die Fahrt mit der Nase im Wind. In der Abendsonne gleiten wir auf dem malerischen See dahin. Schöner geht es nicht. Jetzt hat uns der Zauber des SUPen vollends erwischt. Es wird ganz sicher nicht bei dem Einsteigerkurs bleiben. ■

Text + Fotos: Uli Geub

SUP-Einsteigerkurse in der Nähe:

Am Königshütte-See werden SUP-Einsteigerkurse nur für Mitglieder oder Neumitglieder des SSCK Kempen angeboten. Kommerzielle SUP-Kurse mit ausgebildeten Trainern findet man in der Region rund um Kempen unter anderem an der Xantener Süd- und Nordsee, am Hariksee bei Heinsberg und am Unterbacher See in Düsseldorf. Zudem bieten Surf- und Segelklubs sowie Kanuvereine Kurse mit ausgebildeten Trainern an. Viele Informationen rund ums SUP findet man auf des Homepages www.stand-up-paddling.org und des Deutschen Kanu Verbandes.



Seit Jahren in Kempen -
jetzt im Herzen der Altstadt.

Rotkehlchen Immobilien, Peterstraße 12, 47906 Kempen