

SUP GUIDE



asvz.ch/sup

ASVZ

Einleitung	04
Material	05
Sicherheit	09
Internationales Notsignal	10
Spot und Regeln	11
Vorbereitungen	12
Start	14
Paddeltechnik	15
Wenden	22
Fehler und Korrekturen	25
Anhang/Impressum	26
Kontakt ASVZ	28

Geschichte

Standup Paddleboarding (SUP) wurde um die letzte Jahrtausendwende auf Hawaii wiederentdeckt. Wellenreiter begannen Longboards mit Paddel als Training für Tage ohne Wellen einzusetzen. Schnell wurde klar, dass die Anwendungsmöglichkeiten sehr breit sind und es entwickelte sich daraus eine eigenständige Sportart mit verschiedenen Disziplinen wie Welle, Flachwasser, Wildwasser, Touren und Race.

Als die Boards nach Europa kamen und die ersten Standup Paddler auf den Seen gesichtet wurden, hatte man für die „Armen ohne Wellen“ nur ein müdes Lächeln übrig. Das änderte sich aber sehr schnell, SUP ist heute eine Trendsportart. Der Erfolg von SUP liegt darin, dass er für jedermann/-frau etwas bietet. Vom vielseitigen Naturerlebnis auf dem Wasser über wirkungsvolles Ausdauertraining bis hin zu Wettkampfformen.

Im ASVZ wurden die ersten SUP Boards anfänglich zur Begleitung in Windsurfkursen eingesetzt. Seit 2009 bieten wir im ASVZ SUP Trainings und Kurse ab Badi Wollishofen mit Gruppen aller Niveaustufen an.

Grundausrüstung

Die minimale Grundausrüstung, um zu paddeln, besteht aus einem Board mit Finne und einem passenden Paddel. Dazu kommen je nach Jahreszeit und Wassertemperatur ein Neopren oder Trockenanzug mit Füsslingen, eine Schwimmweste und eine Leash (Sicherungsleine zum Board). Auf Flüssen dürfen nur Leashes mit Quick-Release-Funktion verwendet werden!

Im ASVZ

In den SUP Trainings und Kursen des ASVZ ist das Tragen des grün-gelben ASVZ-Lycras obligatorisch, die Trainingsleiter/-innen (TL) tragen immer ein rotes Lycra. Die TL entscheiden zudem, ob aufgrund der Wasser- und Wetterbedingungen Neoprenanzüge getragen werden müssen. Schwimmwesten werden in allen Kursen und Trainings angeboten.



Boardtypen

Allround: Die meisten Boards auf dem Markt sind Allroundboards. Mit einer Länge von 10' (Fuss) bis 12' und genügend Breite sind sie die idealen Allzweckbegleiter für alle, die jede Situation mit nur einem Board meistern möchten.

Touring: Tourenboards sind mit den Raceboards verwandt. Meist findet man sie in den gleichen Längen, jedoch breiter, was ihnen eine höhere Stabilität verleiht. Die Kombination aus Geschwindigkeit, Geradeauslauf und Stabilität macht sie zu idealen Boards für alle, die weite Strecken paddeln wollen und sich dabei nicht um die Stabilität kümmern möchten.

Race: Raceboards zeichnen sich durch ihre grosse Länge (meist 12'6" oder 14') und eine geringe Breite aus. Damit haben diese Boards einen geringen Wasserwiderstand und einen optimalen Geradeauslauf, jedoch auf Kosten der Kipp-Stabilität.

Material

Boardtypen

Wave: Diese Boards sind in der Brandung des Meeres zu Hause, sind maximal 10' lang und moderat breit. Je kürzer, umso drehfreudiger fühlt sich das Board in der Welle an; der Geradeauslauf ist jedoch schlecht.

River: Riversups sind auf die Verwendung in fließendem, rauhen Gewässer ausgelegt; zu 100% aufblasbar (Inflatables) oder auch mit starren Verstärkungen im Standbereich. Die elastischen Rails verzeihen Bodenkontakt im seichten Wasser. Riverboards haben oft im vorderen Bereich zahlreiche Ösen, um Transportgut zu fixieren.

Inflatables: Der grosse Trend der letzten Jahre ging in Richtung Inflatables; aufblasbare Boards. Diese gibt es fast in allen Boardtypen; sie haben gegenüber Hardboards den grossen Vorteil, dass sie ohne Luft auf ein Packmass von 90/50/25cm zusammengerollt und in einer Rucksacktasche verstaut werden können. Damit passen sie in jedes Auto oder können gut mit dem ÖV transportiert werden. Inflatables haben einzig den Nachteil, dass sie auf dem Wasser nicht die gleiche Stabilität und Geradeausgeschwindigkeit bieten können, wie Hardboards.

Paddelformen

Fix: Ein in der Länge nicht verstellbares Paddel, welches auf die Grösse seines Besitzers individuell zugeschnitten wird. Diese Paddel eignen sich für fortgeschrittene Paddler mit einer gefestigten Technik und definiertem Einsatzbereich – erst dann macht es Sinn, ein Paddel auf eine fixe Länge zu kürzen.

Vario: Das Vario ist ein zweiteiliges, in der Länge verstellbares Paddel, welches sich auf verschiedene Anwender anpassen lässt. Für Einsteiger die beste Alternative, da die optimale Paddellänge zu Beginn noch herausgefunden werden muss.

Dreiteilig: Verstellbar wie das Vario, jedoch in drei Teile zerlegbar, ideal für einen einfacheren Transport. Eine sehr gute Wahl in Kombination mit einem aufblasbaren SUP Board, ein dreiteiliges Paddel passt in jeden Rucksack.

Bekleidung

Die optimale SUP Bekleidung passt sich dem Paddelrevier und der Saison an.

Im Sommer reichen Badehose/Shorts, Lycra und ausreichender Sonnenschutz. Wenn am Meer gepaddelt wird oder wenn man noch regelmässig reinfällt empfehlen sich Neoprenanzug und Füsslinge.

Im Herbst, solange das Wasser noch angenehm warm ist, können eine Neoprenhose und eine leichte Oberbekleidung gegen den Wind genügen.

Im Winter, wenn das Wasser auf weniger als 10 Grad abgekühlt hat und die Luft um den Gefrierpunkt schwankt, ist ein Trockenanzug zwingend sowie eine Haube und Handschuhe.

Im Frühjahr ist grosse Vorsicht geboten mit den Wassertemperaturen! Die Europäischen Seen und Flüsse bleiben über längere Zeit noch unter einer Wassertemperatur von 10 Grad. Daher ist es wichtig, auch bei frühlingshaften Lufttemperaturen, an ausreichenden Schutz gegen Unterkühlung zu denken.

Handhabung im ASVZ

Damit wir in allen Trainings einsatzbereites und sicheres Material zur Verfügung stellen können, müssen folgende Regeln beachtet werden:

Neopren und Lycras: Ausleihe der Neopren nur gegen Depot der Legi/ASVZ Card:

1. Karte stecken
2. Neopren vom Kleiderbügel nehmen
3. Retourhängen an den Bügel, wo die Karte steckt.

Neopren und Lycras müssen nach jedem Training gründlich unter der Dusche ausgewaschen und zum Trocknen inside-out aufgehängt werden.

Boards: Die ASVZ Boards müssen unbedingt gegen Aufprall geschützt werden. Darum halten wir uns von anderen SUPlern, Ufermauern, Booten und Flossen fern.

Tragen der Boards: Die Boards müssen immer zu Zweit vom und zum Wasser getragen sowie eingewassert werden.

Defekte: Immer sofort einem Trainingsleitenden melden, damit wir Schäden schnell beheben können und in den nächsten Trainings keine Materialausfälle haben.

→ Defekte Boards kosten viel Geld und fallen für längere Zeit aus.

Auf dem Wasser

Rauspaddeln: Immer liegend rauspaddeln bis ausserhalb der Badezone, (gelbe Bojen). Abstand zu Badegästen mindestens 10 Meter!

Paddeln: Gepaddelt wird nur im Wasser; Schläge gegen das Board vermeiden!

Boards: Zusammenstösse mit anderen SUPs vermeiden!

Freestyle: Ausprobieren muss sein; zeigt was ihr könnt und schaut, was andere üben! Aber bitte immer mit mindestens 10m Abstand zum nächsten SUP und den im Wasser liegenden Teilnehmenden (für einen Schwimmer ist eine auf ihn zu rasende Brettspitze immer genau auf Gesichtshöhe...).

Reinpaddeln: Ab Badezone und den gelben Bojen muss wieder liegend, Paddel gesichert und mit den Armen gepaddelt werden.

Beim SUP bewegen wir uns auf verschiedenen Gewässern, was unterschiedliche Verhaltensweisen und Ausrüstungen bedingt. Die Sicherheitshinweise in dieser Einführung beziehen sich auf stehende Gewässer wie Seen oder ruhige Buchten im Meer. Auf Flüssen und im offenen Meer gilt es zahlreiche weitere Risiken zu beachten!

Die persönliche Sicherheit und die Sicherheit der Teilnehmenden steht an oberster Stelle. Voraussetzung für SUP im ASVZ sind gute Schwimmkenntnisse. Gefahren wie Auskühlung, Sonnenstich und -brand sind zu vermeiden. Die Anweisungen der Trainingsleitenden betreffend Gefahren und Tragepflicht von Neoprenanzügen sind in jedem Fall einzuhalten.

Regeln der Schifffahrtsverordnung: Betrifft Schiffe und Wassersportler aller Art (dazu mehr im Kapitel «Spot und Regeln»).

Wetter und die Wassertemperaturen: Die vorherrschenden Windrichtungen am Zürichsee sind Westwind (W) und Bise (NE), selten drückt der Föhn (S) bis ins Seebecken durch. Bei Wassertemperaturen unter 22 Grad und leichtem Wind muss immer ein Neopren getragen werden.

Paddelrichtung: Bei Wind wird im SUP immer gegen den Wind losgepaddelt, damit auf dem Rückweg vom Rückenwind profitiert werden kann.

Sollte man aufgrund des aufkommenden Gegenwinds zu stark abtreiben, empfiehlt es sich, auf dem Bauch liegend oder kniend zu paddeln, damit der Luftwiderstand reduziert wird.

Wind- und Sturmwarnung: Starke Winde werden durch die Sturmwarnung angezeigt: Bei der langsameren Starkwindwarnung bleiben wir in der Nähe der Basis, beim Einsetzen der schnellen Sturmwarnung muss das Training sofort abgebrochen und das Wasser verlassen werden!

Im Notfall gilt es möglichst schnell ans Ufer zu kommen, auch wenn es nicht der Start- oder Zielort ist. Der Rückweg zu Fuss dem Ufer entlang ist dabei eine mögliche sichere Lösung. Bei aufkommendem Gewitter und Blitzschlag ist das Wasser sofort zu verlassen.

Internationales Notsignal

Sitzend Arme auf und ab bewegen

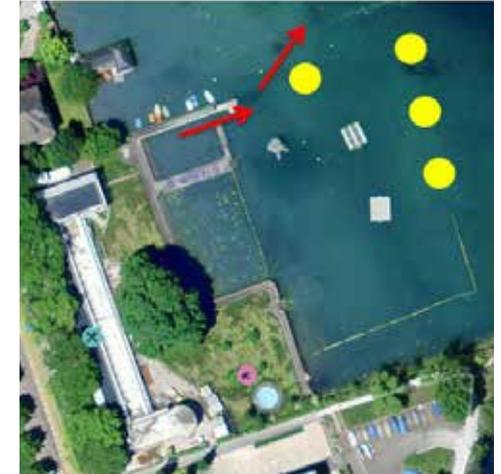
Im Sitzen Paddel vor sich legen bzw. draufsitzen und gegen Verlust sichern. Gestreckte Arme in regelmässigen Abstand auf und ab bewegen.



Spot und Regeln

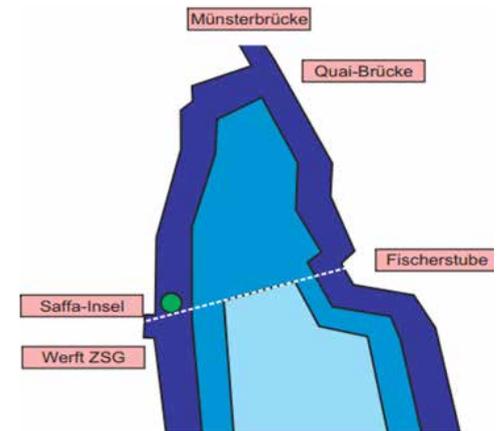
Badi Wollishofen

Die Badi Wollishofen ist ein öffentliches Bad. Zu Beginn und am Ende jedes Trainings müssen wir mit dem Material durch die Schwimmerzone, eingegrenzt durch das gelbe Bojenfeld. Die Schwimmer haben immer Vortritt und wir bleiben in Distanz von mind. 10m. Das Bojenfeld ist möglichst schnell nach links zu verlassen.



Vortritt und Schiffsverkehr

Im ASVZ-SUP geben wir grundsätzlich anderen Seennutzern immer den Vortritt. Weiter gelten die Regeln der Schifffahrtsverordnung. Wir bleiben in den ASVZ-Trainings immer innerhalb der 300m Uferzone, gewähren Segelbooten und Kursschiffen stets den Vortritt und halten mindestens 50m Abstand.

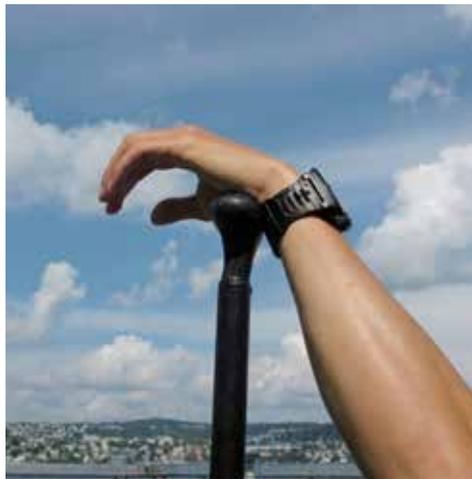


Vorbereitungen

Paddellänge

Zur Bestimmung der Paddellänge stellt man das Paddel vor die Füße. Die Handwurzel sollte bei leicht gebeugtem Arm auf dem Griff zum Liegen kommen.

Die optimale Paddellänge ist individuell und gilt es herauszufinden.



Griffbreite

Für eine optimalen Griffbreite legen wir uns das Paddel auf den Kopf, die eine Hand am Griff und die andere am Schaft. Bilden Unterarme, Oberkörper und Paddel ein Rechteck, ist die Griffbreite optimal.



Paddelhaltung

Der Knick im Paddelblatt zeigt immer nach vorne!

Nur so ist ein effizienter Paddelschlag möglich.



Liegend Paddeln

Zum Rauspaddeln oder bei hohem Wellengang wird das Paddelblatt zwischen Board und Brust/Bein geklemmt, so dass der Stil nach vorne schaut. In dieser Position (wie beim Wellenreiten) mit Armpaddeln rauspaddeln



Aufstehen

1. Paddel quer zur Boardrichtung legen und Schaft mit beiden Händen nach unten drücken. (Daumen liegen über dem Schaft).
2. In den Kniestand gehen.
3. Mit aufrechtem Oberkörper aufstehen und gleichzeitig das Paddel aufheben.
→ Beachte: Breite Fussstellung für mehr Stabilität!

Entspannung

Es ist wichtig, sich zwischen den Schlägen zu entspannen und das Paddel locker in den Händen zu halten. Spannung braucht es nur, um Zug zu erzeugen.



V-Haltung

Die Grundhaltung des Paddels entspricht einem «V» zwischen beiden Armen. Die Arme bleiben auch beim Paddeln in dieser Position, sie dienen nur der Paddelführung, nicht zur Krafterzeugung. Dies wird auch das «Power-Dreieck» genannt.



Paddeltechnik

Vertikales Paddeln

Für einen effizienten und vortriebsstarken Paddelschlag braucht es eine senkrechte Paddelhaltung.

Eine diagonale Haltung des Paddels erzeugt zusätzlich eine Steuerwirkung



«Hinter dem Paddelblatt»

In unserer Vorstellung sollen wir uns immer hinter dem Paddel befinden.

Die auf das Paddel einwirkenden Kräfte verlaufen immer horizontal, nie vertikal.



Reach!

Die Länge des Schlages ist entscheidend. Die erste Phase des Paddelschlags ist die effizienteste, darum: Je weiter vorne das Paddel eingetaucht wird, umso besser.

Es zählt der Punkt an dem das Paddelblatt vollständig eingetaucht ist.



Hüftrotation

Ein wesentlicher Teil der Kraft, welche wir auf das Paddelblatt bringen, stammt aus einer Vor-Rotation unserer Hüfte.

Die Hüfte rotiert in jeder Phase und ist dem Paddelblatt immer einen Schritt voraus.



Paddeltechnik

Armhaltung

Die Arme bleiben möglichst gestreckt, der Zug erfolgt mit der Schulter der unteren Hand und durch die Vor-Rotation der Hüfte. Der ganze Arm wird an der Seite des Körpers vorbei nach hinten gezogen.

Die Arme beschreiben weiterhin ein V – das Powerdreieck bleibt bestehen.



Brettvortrieb

Um vorwärts zu kommen, muss das Board beschleunigt werden, nicht das Paddel! Dafür ziehen wir das Brett am Paddel vorbei nach vorne, und nicht das Paddel am Board entlang zurück. Von aussen gesehen bewegt sich das Paddelblatt nie rückwärts.



Finish

Kommt man mit dem Paddelblatt auf der Höhe des Fusses an, wird der Druck reduziert und der Schlag beendet.

Das Paddel wird mit der Schaffhand aktiv nach vorne aus dem Wasser gezogen.

Die aktive Hüftrotation nach vorne unterstützt diese Bewegung.

Das Blatt wird nahe am Board nach vorne zur Einsatzposition geführt.



Paddelführung

Ein effizienter Paddelschlag beschreibt in der Vertikalen eine „V-Bewegung“. Je nach Windverhältnissen muss das Paddelblatt mit der unteren Hand ein- oder ausgedreht werden, um den Widerstand zu regulieren und das Board auf Kurs zu steuern.



Paddeltechnik

Bogenschlag

Beim Bogenschlag wird das Paddel weit vorne an der Boardspitze eingetaucht und beschreibt dann einen möglichst weiten Halbkreis von der Nase zum Tail des Boards. Mit dem Bogenschlag wird das Board von der Paddelseite weg gelenkt.



Ziehschlag

Beim Ziehschlag wird das Paddel seitlich mit einem Abstand zum Brett eingetaucht und zuerst in Richtung des Boards gezogen, bevor ein Basisschlag angehängt wird. Der Ziehschlag lenkt das Board auf die Paddelseite zu.



Notstop

Für einen Notstop stützen wir das Paddel auf der Hüfte ab und tauchen es auf Höhe der Füße ins Wasser ein. Mit dem Notstop kann auch ein Basic-Turn eingeleitet werden.



Wenden

Basic-Turn

Die einfachste Art zu wenden, ist aus dem Stand abwechslungsweise grosse Bogenschläge, auf einer Boardseite rückwärts und auf der gegenüberliegenden Boardseite vorwärts zu machen.

Das Board dreht dabei um seine Mitte.



Pivotturn

Für den Pivotturn oder Tailturn bewegt man sich auf der Mittellinie des Boards nach hinten zum Heck. Die Füße sind leicht versetzt – beim vorderen Fuss stehen die Zehen auf der Mittellinie, beim hinteren die Ferse.

Wichtig ist ein breiter Stand, nur so kann per Gewichtsverlagerung die Lage des Boards kontrolliert werden.

Sobald die Nase des Boards den Wasserkontakt verliert, dreht das Board durch einseitige Bogenschläge fast auf einem Punkt (Finne). Der Pivotturn kann aus dem Stand oder auch aus der Fahrt erfolgen.



Cross-Bow-Turn

Diese Wende eignet sich für schnelle, radikale Richtungswechsel. Hier wird das Paddel ohne die Handstellung zu wechseln über die Nase des Boards geführt – dies geschieht mit einer Oberkörperrotation – und dort eingesetzt um die Wende einzuleiten. Dies kann in der Mitte stehend erfolgen oder wie beim Pivotturn auf dem Tail des Boards. Wichtig ist das Paddel nahe an der Spitze des Boards einzusetzen.



Zu kurz am Einsatz, nicht zuvorderst im Wasser

- Catch Drill: „Stop“ an der Einsatzposition. Nur das Paddelblatt vorwärts einstechen und wieder herausziehen.
- Markierungen und Aufkleber am Board als Zielpunkt für ein voll eingetauchtes Blatt anvisieren.

Zu diagonal in der Zugphase

- Gegenseitig beobachten, auf Ansage mit Paddel in verschiedenen Winkeln paddeln.
- Obere Hand loslassen, um senkrechte Position zu erkennen.

Zu lange nach hinten gezogen, „Auswaschen“

- Stop-Drill: Das Paddel wird ohne zu paddeln am Schlagende aktiv aus dem Wasser gezogen.
- Bildnis, dass das Blatt sich immer nur vorwärts bewegt während des ganzen Schlages.

Raddampfer-Erholung

- Indianerschlag: Das Blatt wird ohne es aus dem Wasser zu ziehen abgedreht und durch das Wasser schneidend nach vorne gebracht.

Zu wenig Arbeit mit der Hüfte

- Am Einsatz unter der Achsel des oberen Armes durchschauen.
- Ferse auf der Paddelseite abheben während Erholung und damit „einen Knopf aktivieren“ beim Einsatz.
- Überstreckte Arme, nur aus Rumpf und Hüfte paddeln.

Position auf dem Board

- Gehen, Hüpfen, sich an Bewegung gewöhnen.
- Gegenseitig beobachten, auf verschiedenen Positionen paddeln.

Verkrampfte/ungestreckte Arme

- Überstreckte Arme, nur aus Rumpf und Hüfte paddeln.
- Power-Dreieck / V-Haltung erklären und trocken üben.

Anhang / Impressum

Anhang

Dieser ASVZ-SUP-Guide entstand in seiner ersten Version 2013, um in den ASVZ -SUP-Trainings einen einheitlichen Unterricht zu bieten. Mit den Ergänzungen in der vorliegenden Version 2 passen wir uns der rasanten Entwicklung in dieser jungen Sportart an.

Der Inhalt des ASVZ-SUP-Guides ist bewusst so aufbereitet und formuliert, dass er sich gleichsam an unterrichtende Trainingsleitende sowie auch an interessierte Teilnehmende richtet.

Autoren

Alain Luck und David Trmal

Kontakt

David Trmal / david.trmal@asvz.ch

Herausgeber

Akademischer Sportverband Zürich, ASVZ

Auflage

100

Jahr

2019

Druck

Druckzentrum ETH

ASVZ Sport Center Höggerberg

ETH Zürich

Sport Center Höggerberg

8093 Zürich

Disziplinenverantwortlicher SUP

David Trmal

david.trmal@asvz.ch

asvz.ch/sup

Administration SUP

Anja Schillig

Tel. 044 633 31 58

anja.schillig@asvz.ch

Die Schalteröffnungszeiten findest du unter:

asvz.ch/anlagen



Akademischer Sportverband Zürich

Sport Center Polyterrasse

ETH Zürich

8092 Zürich

044 632 42 10

info@asvz.ch

asvz.ch

sanitas

