

## Stand up Paddling

### Die Leichtigkeit des Seins

Stand Up Paddling, kurz auch nur „SUP“ genannt, ist die entspannte Version des Wellenreitens. Hierbei steht der Sportler/die Sportlerin auf einem speziellen SUP-Board oder einfach großem Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines langen Stechpaddels fort. Für diesen neuen Trendsport werden Wind und Wellen nicht benötigt. Durch die großen, leichten Bretter und ein wenig Koordinationsschulung kommt es schnell zu den ersten Erfolgserlebnissen. SUP ist ein Ganzkörpertraining mit niedriger Verletzungsgefahr. Vor jeder Wassertour sollte sich die Übungsleitung allerdings Kenntnisse über die geplante Strecke und das Schwimmvermögen der teilnehmenden Personen verschaffen.

Eigentlich ist Stand-up-Paddling keine neue Erfindung. Schon vor Jahrhunderten bewegten sich polynesischen Fischer aufrecht im Kanu stehend fort. Als Surfer auf Hawaii in den 50er und 60er Jahren das Paddel zur Hilfe nahmen, um schneller zu den Riffen zu gelangen, wurde das Stehpaddeln auch unter Sportlerinnen und Sportlern populär.

2009 etablierte sich die Stand-up-World-Tour, eine Wettkampfsreihe vor den Küsten Kaliforniens, Tahitis, Hawaiis, Frankreichs und Brasiliens. Seit neustem gibt es auch in Deutschland eine eigene Eventreihe, die German SUP Challenge. Darüber hinaus organisiert der Deutsche Stand-up-Paddling-Verband (DSUPV) Wettkämpfe und Meisterschaften.

[Stundenbeispiel "Stand up Paddling" aus der Serie "Praktisch für die Praxis" 6/2014](#)