

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Stand-UP-Paddling (SUP)*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.A.28

Koordination und Kondition

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

Thema: Mühlberg und David Seif



Stand-Up-Paddling – kurz SUP – ist mittlerweile von den Gewässern nicht mehr wegzudenken. Da die geräthelose Fortbewegungsmöglichkeit zur sportlichen Betätigung, SUP findet zahlreiche Einsatzmöglichkeiten auf dem Wasser. So, da diese Sportart nicht in der Welt der SUP getrieben wird, bei Schülern und Schülern zu erhalten (Bewegungsförderung) und verlockendes Ausprobieren. Welche besonderen Kombinationen mit anderen Sportarten. Darüber werden die Grundbedürfnisse zur Fortbewegung, um in der Welt des Wassers sportlich zu erleben.

KOMPETENZPROFIL:

7-11. Antizipieren

4. Doppelkanten

1. Paddelbewegungen im SUP steuern und in Spiel- und Interaktions-

Szenen einwickeln. (Übersicht/Übersicht) von Wasser, Bewegung

von Wasser einwickeln. (Übersicht/Übersicht) von Wasser

SUP-Motorsport, Bewegungsgestaltung Wasser

Medien: Design- und Spielbeschreibungen

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

Allgemeine Hinweise

Besonders geeignet ist diese Unterrichtseinheit für einen Wassersporttag oder ein Projekt über mehrere Tage. Als „Wandertag-Alternative“ oder gemeinsamer Klassenausflug bietet das SUP tolle Möglichkeiten. Es können auch nur einzelne der hier vorgestellten Übungen und Sequenzen durchgeführt werden.

Praktische Tipps

Mittlerweile können SUP-Boards bei vielen Kanuverleihstellen oder Wassersportschulen ausgeliehen werden. Eine Anwendung ist auf einem See oder Fluss möglich. Die erste Doppelstunde kann auch auf einem leicht fließenden Gewässer durchgeführt werden. Für die anderen Unterrichtsstunden ist ein stehendes Gewässer von Vorteil.

Der Faktor Wind spielt bei Wassersportarten eine große Rolle, da sich die Bretter auf dem Wasser frei bewegen, und somit sehr windanfällig sind. Wenn es stark windet, sollte die Gruppe zusammenbleiben und sich nicht allzu weit vom Ufer entfernen, da sonst der Rückweg sehr beschwerlich sein kann.

Pro Person wird ein SUP-Board und ein SUP-Paddel benötigt. Einige Übungen sind auch zu zweit auf einem SUP-Board durchführbar.

Es empfiehlt sich, die Lerngruppe nochmals zu unterteilen, dann ist sie auf dem Wasser überschaubarer. Wenn eine längere Zeit auf den SUP-Boards geplant ist, ist es ratsam, zusätzlich Neoprenanzüge auszuleihen. Diese schützen sowohl vor dem Auskühlen als auch vor der Sonne. Auf eine Kopfbedeckung und ausreichend Sonnencreme ist zu achten.

Die Regeln der Unfallkassen und der Verleiher des Materials sind zu berücksichtigen (so sind ggf. Schwimmwesten zu tragen).

Mediathek

- ▶ VDWS international: Stand up paddling. Work- & Stylebook. Offizielles Lehrmaterial des VDWS. 3. Aufl. Weilheim 2020.

Hier finden Sie umfassende Informationen zu Material und den verschiedenen Techniken des SUP-Sports.

- ▶ <https://raabe.click/sp-SUP>

Hier erhält man Informationen zur Geschichte und Herkunft des SUP.

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)

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Grundlagen des Stand-UP-Paddlings

Vorbereitung (M 1, M 3)

Das Arbeitsblatt (M 1) und das Informationsblatt (M 3) können die SuS als Hausaufgabe oder in einer Unterrichtsstunde vor der Praxis bearbeiten.

Einleitung

Materialkunde (M 1, M 2)

Die Lehrkraft bespricht mit den SuS den Aufbau und die verschiedenen Arten von SUP-Boards. Somit wird das theoretisch erlangte Wissen in die Praxis übertragen und kann den Einstieg in die Sportart erleichtern.

Hinweise:

- Die Aufgaben können mündlich besprochen oder schriftlich abgegeben werden.
- Die Inhalte können in Form eines Kurzvortrags von einem oder mehreren SuS präsentiert werden.

Hauptteil

Paddelkreis (M 4)

Bevor die SUP-Boards auf dem Wasser verwendet werden können, müssen die Paddel richtig eingestellt werden. Das Einstellen der richtigen Paddellänge wird mit einer kleinen kognitiven und körperlichen Aktivierung kombiniert.

Die Grundtechniken (M 5) und Boardgewöhnung (M 6)

Die SuS nehmen sich nun zu dem Paddel noch ein SUP-Board und alle gehen gemeinsam aufs Wasser. Zunächst sollen sie sich kniend fortbewegen, dann stehend. Nun folgt das Kennenlernen der Grundtechniken (M 5) und eine Boardgewöhnung (M 6) zur Verbesserung der Sicherheit auf dem Board.

Hinweis: Die Techniken können den SuS deduktiv vermittelt oder zunächst selbstständig von den SuS erprobt werden.

Tipp: Das Workbook des VSWD (siehe Mediathek auf Seite 2) bietet sehr gute Hinweise und Abbildungen für die richtige Ausführung der Techniken.

Hinweise: Die Anzahl der Gewöhnungsübungen kann je nach Strecke bzw. Möglichkeiten des Gewässers flexibel angepasst werden. Die Übungen können als Zwischenimpulse bei der Technikvermittlung angesehen werden. Es ist auch möglich, sie alle hintereinander ganz zu Beginn der Wasserphase durchzuführen.

Ausklang

SUP-Chilling

Die SuS legen sich in Rückenlage auf ihre SUP-Boards, schließen die Augen und nehmen ihre Umgebung und ihren Körper bewusst wahr. Dies kann von der Lehrkraft verbal angeleitet werden.

Alternative: Als freudbetonter Ausklang kann eine Runde Parteball gespielt werden.

Doppelstunde 2: Gleichgewichtsschulung auf dem SUP-Board

Aufwärmen

Tunnelball (M 7)

Tunnelball ist ein Parteballspiel zur Erwärmung an Land (siehe M 6).

Hauptteil

Dehnung und Gleichgewichtsschulung an Land (M 8, M 9)

Die SuS dehnen ihre Muskulatur gemeinsam und erfahren die Notwendigkeit eines guten Gleichgewichtsniveaus. Sie lernen Variationen kennen, die das Gleichgewicht besonders schulen, und erfahren, weshalb es auf eine zweckmäßige Körperhaltung ankommt.

Gleichgewicht auf dem SUP-Board (M 10)

Die Anforderungen an das Gleichgewicht auf dem SUP-Board im Wasser sind deutlich höher. Es gilt, einfache Übungen in der Grundposition auf dem Board bis hin zu komplizierteren Aufgaben zu bewältigen. Die SuS lernen dabei unter anderem die Unterstützung des eigenen Gleichgewichts durch das Paddel kennen.

Ausklang

Reflexion

Es folgt eine abschließende Reflexion über die Erfahrungen mit dem Gleichgewicht und die Nutzung des Paddels zur Stabilisierung.

Doppelstunde 3: SUP-Yoga

Aufwärmen

Yoga an Land

An Land sollen gemeinsam mit den SuS verschiedene Yogafiguren und Positionen erprobt werden. Dabei können die SuS ihr eigenes Vorwissen einbringen oder als Hausaufgabe je eine Yogafigur mitbringen und diese präsentieren. Die Lehrkraft kann im Anschluss ergänzen.

Hauptteil

Erste gymnastische Übungen

Die SuS gehen mit SUP-Board und Paddel aufs Wasser. Es wird an einen geeigneten Platz gepaddelt, an dem sich die Gruppe eine Weile aufhalten kann. Die Lehrkraft macht nun nacheinander verschiedene kleine Übungen vor (z. B. Standwaage, Vorwärtsrolle, Brücke) und die SuS sollen sie nachmachen.

Hinweis: Es geht nicht um die exakte Ausführung der Übungen, sondern um spielerisches Erproben des Bewegungsraums SUP und dessen Möglichkeiten und Anwendungsbereiche.

SUP-Yoga (M 11)

Die zuvor an Land erprobten Yogafiguren werden nun von den SuS auf dem SUP-Board ausprobiert. Dabei kann entweder die Lehrkraft die Figur vormachen oder die jeweiligen SuS, die die Figur mitgebracht haben. Am Ende leitet die Lehrkraft einen Sonnengruß an (ein oder mehrere Male). Somit wird am Ende ein kleiner gemeinsamer Yoga-Flow durchgeführt.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Stand-UP-Paddling (SUP)*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.A.28

Koordination und Kondition

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

Thema: Mühlberg und David Seif



Stand-Up-Paddling – kurz SUP – ist mittlerweile von den Gewässern nicht mehr wegzudenken. Da die gerätheliche Fortbewegungsmethode zur sportlichen Betätigung, SUP findet zahlreiche Einsatzmöglichkeiten auf dem Wasser. So, da diese Sportart beliebt ist, die Vielfalt des SUP grenzenlos ist. Bei Schülern und Schülern zu erhalten (Bewegungsförderung) und verlockendes Ausprobiermöglichkeiten. Kombinationen mit anderen Sportarten. Zusätzlich werden die Grundbedürfnisse der Fortbewegung erfüllt, um in der Freizeit das Sportgerät sportlich zu erleben.

KOMPETENZPROFIL:

7-11. Antizipieren

4. Doppelkanten

Padelkanten des SUP steuern und in Spiel- und Wettkampfsituationen anwenden (Übersicht über die verschiedenen Bewegungsformen des Wassersportlers, Transfer von Fähigkeiten)

Thematische Bereiche: SUP Wassersport, Bewegungsgestaltung Wasser

Medien: Design- und Spielbeschreibungen