

08.06.21 10:00 Uhr

DSV-Pressedienst: Themenblock Familiensport im Sommer: Stand-Up-Paddeln – Perfektes Sommer-Workout für Skisportler

Für Couchpotatoes mag das SUP-Board eher eine bewegliche Badeinsel sein. Doch richtig genutzt, wird es zum variablen Fitness-Studio, das frische Luft und viel Bewegung bietet. Und auch im Kanu gibt es kaum einen Muskel, der nicht trainiert wird. Was kann es also Besseres geben, als sich im Sommer mit viel Spaß in der Natur optimal auf die nächste Skisaison vorzubereiten? Das Wichtigste dabei: Gewusst wie, wo und natürlich womit!



Ob Nordic- oder Alpin-Skifahren: Wer im Sommer mit dem SUP unterwegs ist, bereitet sich bestens auf die nächste Wintersaison vor. „Denn“, so Flo Brunner, VDWS-SUP-Instructor-Ausbilder und staatlich geprüfter Skilehrer: „SUPen ist ein ideales Koordinationstraining. Immerhin steht man auf einem wackeligen Untergrund und muss permanent ausgleichen.“ SUPen fördert das Gleichgewichtsgefühl, die Reaktionsfähigkeit, Rhythmus sowie auch die Orientierung. Und: Die stete Bewegung stimuliert zudem die kleinsten Faszien. Das beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern wirkt sich auch leistungssteigernd aus. Vor allem, da einerseits die Ausdauer sowie auch die Muskulatur trainiert werden. Voraussetzung dafür ist jedoch die korrekte Paddeltechnik.

Der perfekte Paddelschlag

Und die ist, laut Brunner, fast mit der Doppelstocktechnik vergleichbar. Auch wenn man beim Paddeln nur einen ‚Stock‘ in der Hand hat: „Der Paddelschlag setzt sich zusammen aus Drücken am Griff, Ziehen am Schaft sowie auch Beugen des Oberkörpers“, erklärt der Ski- und SUP-Profi, „es ist also ein perfektes Training für die obere Brust- und die Bauchmuskulatur, wie zum Beispiel bei Sit-ups oder Crunches, und gleichzeitig auch für Rumpfbeuger und -strecker. Beim SUPen wird also der gesamte Rumpf stabilisiert – was für Alpinskifahrer wie auch für Langläufer eine wesentliche Basis ist.“

Und noch ein Muskel ist nicht zu verachten: Der Stehpaddler befindet sich in einer permanenten Beugestellung der Knie. „Während Long Distance Races“, weiß Brunner zu berichten, „streikt bei manch einem Paddler zuerst die Oberschenkelmuskulatur, bevor die Armkraft nachlässt.“ Paddel- wie auch Skiprofis arbeiten übrigens mit dem gesamten Körper: Von den Zehen bis in die Fingerspitzen – doch das ist höhere Schule und bedarf viel Übung.

SUP-Yoga als Krönung

Wer gezielt mit dem SUP Gleichgewicht, Konzentration und Koordination trainieren möchte, krönt seinen Paddel-Ausflug mit Yogaübungen. Dafür hat Sonnia Höffken von SkiYo – feel the flow! und Call-a-Yogi, einige Tipps parat: „Jede Asana, die auf dem Board ausgeführt wird, bedeutet nochmals eine besondere Herausforderung. Denn schon auf dem normalen Untergrund ist Yoga sehr effektiv. Durch den steten Ausgleich auf dem Wasser wird der Anspruch nochmals gesteigert. Trotzdem können auch Anfänger Übungen auf dem – am besten speziellen – Yoga-SUP-Board machen. Sie müssen ja nicht gleich mit einem Krieger oder einem Kopfstand beginnen.“ Sonnia empfiehlt für Skifahrer – egal ob Langläufer oder Alpinfahrer – insbesondere die Ski-Hocke und das Brett. Erstere sorgt für Stabilität und zweites festigt die Körperkraft. Doch das beste Training ist natürlich gleich eine komplette Yogastunde. So wird SUPen nicht nur zum sportlichen Workout, sondern bringt gleichzeitig auch den Geist zur Ruhe und die Seele zum Baumeln.

Von der SUP-Schule zum eigenen Board

Klar ist: Alle, die ein SUP nicht nur als Luftmatratze, sondern als Sportgerät einsetzen möchten, sollten sich in einer zertifizierten SUP-Schule die richtigen Paddelschläge erklären lassen. Denn ob Basis-, Stopp- und J-Schlag oder auch die verschiedensten Drehtechniken wie bspw. der Crossbow-Turn: Rückenschonend ist ein Paddler nur dann unterwegs, wenn er die richtige Technik beherrscht. Abgesehen davon werden bei einem Kurs Themen wie Material und notwendige Ausrüstung angesprochen. Zudem stehen Punkte wie das Beobachten von Wind und Wetter, Revierkenntnis, Wassersportregeln sowie auch der Umweltschutz und Hilfe in Not auf dem Programm. Dieses Wissen ist wesentliches Rüstzeug, um sicher auf dem Wasser unterwegs zu sein. Und da SUP-Schulen meistens die unterschiedlichsten Bretter vor Ort haben, macht es durchaus Sinn, erst einmal zu testen, bevor man sich ein SUP-Board zulegt. Zur besseren Kauf-Orientierung veranstalten Hersteller, Shops und Schulen Festivals, bei denen verschiedenste Boards ausprobiert werden können.

Klassisch Paddeln mit dem Kanu

Einen optimalen Trainingseffekt inklusive atemberaubendem Naturerlebnis mit zusätzlichem Adrenalinkick hat Kanufahren zu bieten. „Wichtig ist es – wie auch beim SUPen – die richtige Paddel-Technik anzuwenden“, erklärt Raphael Kuner, Kanu Paddler und SUPer der ersten Stunde und ACA Instructor-Trainer. „Dabei setzt man nicht nur Oberkörper und Rumpf, sondern auch seine Beine ein. Ganzkörpertraining und Gleichgewichtsgefühl ist also auch beim sitzenden Paddeln garantiert. Kanufahren erfordert Geschick, Technik und Kondition. Beim Paddeln werden Muskeln rund um das Schulterblatt sowie die Arme besonders beansprucht. Gleichzeitig unterstützen Bauchmuskeln die Bewegung. Sie helfen, zu stabilisieren. Und auch die Beine bleiben nicht untätig. Sie bilden den Gegenhebel zur Bewegung des Oberkörpers und sorgen für einen stabilen Sitz im Boot. Einsteigern empfiehlt Kuner, sich die ersten Schritte von Profis zeigen zu lassen und an Test- und Technikevents beim Verleih oder bei Händlern teilzunehmen. Denn wer die ersten technischen Kniffe und Tricks draufhat, wird mit SUP oder Kanu fit für die kommende Skisaison.

Mit Kanu und SUP unterwegs

Wen das Kanu- und/oder SUP-Fieber packt, der wird von den Varianten, die die Sportarten bieten, überrascht sein: Der eine mag mit dem Boot oder Brett auf Tour gehen, der nächste entdeckt das Racen für sich oder SUP-Yoga. Andere suchen den Adrenalin-Kick im Wildwasser oder in der Welle. Das Schöne daran: Das Paddeln findet immer in der Natur statt.

„Deutschlands beliebtestes SUP-Revier ist übrigens der Eibsee – der auch für Kanuten reizvolle Ausblicke auf die umliegende Bergwelt bietet – gefolgt vom Tegernsee und Schluchsee“, berichtet Andreas Saurle von SUPscout.de, einer Webseite mit zahlreichen Reviertipps und Infos rund ums Paddeln. Andreas hat aber auch einige Geheimtipps parat: „Beeindruckt hat mich meine letzte Mehr-Tages-Tour auf der Bleilochtalsperre in Thüringen. Ich kam mir vor wie in Schweden. Auch die Tour Harriersand auf der Weser – sie funktioniert übrigens nur bei Flut – ist mit Kanu oder SUP unvergesslich: Man paddelt mit der Strömung knapp 24 km um die größte Flussinsel Deutschlands.“ An dem Gezeiten-Revier wird klar, warum Paddler aber stets aktuelle Infos über Revier, Wind und Wetter benötigen, denn nur so ist uneingeschränkter Spaß garantiert.

SUP- und Kanu-Schulen

Die Schule sollte eine der folgenden Lizenzen haben: VDWS, ACA oder DKV. Der DKV ist gleichzeitig auch die perfekte Adresse für alle, die sich fürs Kanufahren interessieren.

SUP-Yoga-Tipps von Sonnia

Die Hocke („Utkatasana“) auf dem Brett ist herausfordernder als sie aussieht. Je nachdem, wie weit die Füße auseinander stehen, verändert sich der Schwierigkeitsgrad bezüglich des Gleichgewichts und der Kraftanstrengung in den Beinen:

- Stehe zentral, halte den Rücken gerade. Ziehe das Steißbein nach unten zu, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. So kippt das Becken leicht nach vorne, das steigert die Rumpfkraft und Stabilität.
- Als Option hebst du das Paddel auf Schulterhöhe oder über den Kopf, während du in die Hocke gehst. Das gibt nochmal Pfeffer!
- Halte die Position und atme dabei langsam und tief, bis die Oberschenkel sich melden. Dann stell Dich entspannt hin oder beuge dich nach vorne. Übung wiederholen.

Variation:

- Wenn du dich traust, spring in die Hocke kurz auf und ab, vorwärts, rückwärts, mit einer Vierteldrehung oder Drehung um 180°. Ein mega Training!

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: [+49\(0\)160-901 221 55](tel:+49016090122155)
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit
im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2021 Deutscher Skiverband e.V.