



Martin Holzweg, Martin Schlüter,
Axel Haber & Miguel Moreira
Wellenreiten

Wellenreiten

Martin Holzweg, Martin Schlüter, Axel Haber & Miguel Moreira

Ab 2020 Tokyo gehört Wellenreiten (Surfing) zum Sportprogramm der Olympischen Spiele. Eine Einführung in die Sportart Wellenreiten im Schulsport/Sportunterricht bietet sich entsprechend an. Grundsätzlich wird eine Einführung in Wellenreiten im schulischen Kontext durch Sportlehrpläne und Erlasse (vgl. z. B. Rahmenlehrplan Sport der Sek II oder Runderlass „Lernen am anderen Ort“ in Schleswig-Holstein) unterstützt. Organisatorisch und methodisch-didaktisch ist die Einbeziehung von Wellenreiten in den Sportunterricht jedoch aufgrund der spezifischen Rahmenbedingungen zunächst schwieriger zu realisieren. So werden zum Wellenreiten Wellen benötigt, d. h. der Lernort muss zwangsläufig an die Küste (oder ggf. an einen künstlichen Surfpool) verlegt werden. Um einen möglichst guten Lernerfolg zu gewährleisten, wäre es außerdem ideal, wenn das Wellenreiten an der Küste schon vorher im Sportunterricht auf dem Schulgelände vorbereitet werden könnte.

In diesem Beitrag werden zunächst die Inhalte, Ziele und Methoden einer fünftägigen Unterrichtseinheit Wellenreiten (Einsteiger) mit Schulbezug beschrieben. Anschließend wird exemplarisch dargestellt, wie eine Wellenreitexkursion mit Schüler*innen im Sportunterricht auf dem Schulgelände sportpraktisch vorbereitet werden kann.¹ Darüber hinaus werden einige organisatorische und methodisch-didaktische Hinweise für einen gelingenden Wellenreitunterricht im Schulkontext gegeben.

Sportpraktische Inhalte, Ziele und Methoden am Beispiel einer fünftägigen Unterrichtseinheit Wellenreiten (Einsteiger) mit Schulbezug

Zu den sportpraktischen Schwerpunkten eines mehrtägigen Einsteigerkurses gehören:

- Brettgewöhnung/Bretttechniken
- Gleiten I/Gleiten II
- Aufstehbewegung (ASB)
- Durchtauchtchniken (vgl. Deutscher Wellenreitverband, 2004)

¹ Die sportpraktischen Vorbereitungen in der Sporthalle wurden überwiegend von Prof. Dr. Miguel Moreira (Universität Lissabon) entwickelt.

Kompetenzen

- In einer mehrtägigen Wellenreit-Unterrichtseinheit sollten die Schüler*innen lernen, sich ohne Angst zwischen Wasserlinie und Brechungszone zu bewegen.
- Sie sollen auf dem Wellenreitboard liegend bis zur Brechungszone paddeln, mit dem Wellenreiter durch Wellen durchtauchen, den Wellenreiter ausrichten, eine Weißwasserwalze auswählen und anpaddeln sowie die Aufstehbewegung realisieren und gelegentlich eine Weißwasserwalze ein kurzes Stück abreiten können“ (Holzweg, Budde & Pietraßyk, 2007, S. 29).

Bei der Vermittlung von Wellenreiten können verschiedene Perspektiven wie Wagnis, Eindruck, Kooperation, Leistung integriert werden. Durch Übungs- und Spielformen in verschiedenen Sozialformen (Einzel, Partner und Gruppenarbeit) können das soziale Miteinander und die Koedukation besonders gefördert werden. Allgemein werden für Individualkorrekturen u. a. häufig Videofeedback, welches für Schüler*innen meist eine sehr motivierende Wirkung hat, eingesetzt.

Sportpraktische Vorbereitungen einer Wellenreitexkursion an der Schule

Insbesondere die Aufstehbewegung und Vorübungen zur Balance auf dem Board können vor einer Wellenreitexkursion bereits gut auf dem Schulgelände (in der



Martin Holzweg

ist Präsident der Arbeitsgemeinschaft Wassersport an Hochschulen e.V. (AWH) und begleitet die „Initiative Wellenreiten an Schulen“ seit über 10 Jahren sportwissenschaftlich

Arbeitsgemeinschaft Wassersport an Hochschulen e.V.
Jansastraße 5, 12045 Berlin

holzweg@awhev.de



Martin Schlüter

ist Gymnasiallehrer (Sport, Englisch und Mathematik) am Charlotte-Paulsen-Gymnasium Hamburg und Vizepräsident der AWH

schlueter@awhev.de



Abb. 1: Aufstehbewegung auf einem Boardbag in der Sporthalle

Sporthalle, im Sand – z. B. Beachvolleyballfeld – oder auf dem Sportplatz) vorbereitet werden.

Abb. 2: Aufstehbewegung auf einer Langbank

Neben dem Timing beim Anpaddeln einer Welle und dem anschließenden Gleiten stellt die Aufstehbewegung (ASB) ein zentrales Element in der Wellenreit-Einsteigerschulung dar.

Abb. 3: Aufstehbewegung (ohne Board) im Sand

Abb. 4: Landübung zur Gleichgewichtskontrolle auf dem Surfboard

Vorübungen zur Aufstehbewegung

Da es sich bei der Aufstehbewegung um eine relativ komplexe Bewegung handelt, können bei ganzheitlichen Vorübungen die Faktoren Stabilität, Höhe, Breite, Fortbewegung und Umgebung variiert werden (vgl. Moreira & Peixoto, 2014, S. 254).

- Begonnen wird üblicherweise in stabilen Situationen an Land sowie auf breiten Unterlagen ohne Erhöhung und ohne Fortbewegung.
- Anschließend kann zu instabileren Situationen, schmalere(n) und/oder erhöhte(n) Unterlagen übergegangen werden, wobei zunächst nach wie vor ohne Fortbewegung geübt werden sollte.

Abb. 5: Rollen auf einem Skateboard in der Sporthalle

Abb. 6: Erste Aufstehbewegungen im Weißwasser

- Nachdem die lineare Fortbewegung an Land hinzugefügt wurde (z. B. Rollbrett oder Skateboard), kann zur Aufstehbewegung im Wasser übergegangen werden.

Bei der Aufstehbewegung auf einem Boardbag bekommen die Schüler*innen bereits eine Bewegungsvorstellung sowie einen visuellen Eindruck der Fußposition auf dem Board. Alternativ zu einem Boardbag kann auch die Boardoutline mit Klebestreifen auf den Hallenboden geklebt werden (Abb. 1).

Bei der Aufstehbewegung auf einer Langbank wird auf einer erhöhten und schmalere(n) Unterlage geübt. Zusätzlich ist die Langbank im Vergleich zum Boardbag bzw. Hallenboden deutlich instabiler (Abb. 2).

Bevor zur Aufstehbewegung auf dem Wasser übergegangen wird, sollte die Aufstehbewegung mehrfach mit und ohne Surfboard an Land (z. B. auf dem Beachvolleyballfeld) ausgeführt werden. Dabei bieten sich auch bereits gute Möglichkeiten der Fehlerkorrektur (Abb. 3).



Übungen unter vereinfachten Umgebungsbedingungen an Land sind überdies hilfreich, um die ersten Aufstehbewegungen auf dem Wasser vorzubereiten (Abb. 4).

Zusätzlich zu den (mehr oder weniger) statischen Gleichgewichtsübungen auf dem Surfboard an Land kann durch Rollen auf einem Skateboard sowohl die Gleichgewichtskontrolle bei linearer Fortbewegung als auch die Boardsteuerung vorbereitet werden (Abb. 5).

Ausblick (Aufstehbewegung im Wasser)

Mit den beschriebenen Vorübungen der Aufstehbewegung an Land sind die Aufstehbewegungen im Wasser gut vorbereitet. Eine gewisse Vereinfachung beim Üben der Aufstehbewegung im Wasser erreicht man, indem diese zunächst im Weißwasser (geringer und relativ konstanter Neigungswinkel) ausgeführt werden. Erst nachdem die Aufstehbewegungen im Weißwasser sicher funktionieren, sollte zur Zielübung, dem Anstarten ungebrochener (grüner) Welle mit Aufstehbewegung (Takeoff), übergegangen werden (Abb. 6).

Organisatorische Hinweise für einen gelingenden Wellenreitunterricht im Schulkontext

Surfrevier, Surfboards und Neoprenanzüge

Ein Einsteiger gerechtes Surfrevier ist idealerweise frei von Hindernissen wie Steinen oder Felsen. Bei dem Revier sollte es sich um einen Beachbreak (die Wellen brechen auf sandigem Untergrund) mit lang auslaufender Brechungszone handeln. Ideal ist ein leicht und kontinuierlich ansteigender Untergrund, der sanft brechende Wellen (sogenannte „Peeling Waves“) garantiert. Eine Wellenhöhe 0,5 m bis 1 m ist für die Einsteigerschulung ausreichend. Das Unterrichtsrevier sollte möglichst stehtief (z. B. Sandbänke) sein und geringe Strömung aufweisen. Hinsichtlich der Windverhältnisse sind Windstille bzw. leichter ablandiger Wind besonders geeignet.

„Für die Einsteigerschulung sind besonders Surfboards mit relativ viel Volumen und hoher Kippstabilität geeignet. Empfehlenswert sind z. B. Malibus (z. B. 7,9“ Länge), für kleinere oder sehr leichte Schüler*innen ggf. auch Minimalibus (z. B. 7,3“ Länge)“ (vgl. Holzweg, Budde & PietraByk, 2007). Softboards sind wegen der deutlich geringeren Verletzungsgefahr für Einsteiger dringend zu empfehlen, werden allerdings – möglicherweise auch wegen der deutlich höheren Anschaffungskosten von Softboards im Vergleich zu Hardboards – nicht an allen Surfschulen der Deutschen Küste verwendet.

Für den Wellenreit-Einsteigerunterricht mit Schüler*innen an deutschen Küsten sollten möglichst dicke Neoprenanzüge (5/4 mm) mit langen Armen und langen Beinen (sogenannte Fullsuits) verwendet werden. Da die Wassertemperaturen der Nord- und Ostsee auch im Sommer kaum über 20°C steigen und Wellenreit-Neoprenanzüge wegen der größeren Bewegungsfreiheit in der Regel kaschiert (Nachteil: Verdunstungskälte bei Wind) sind, kann nur durch die Verwendung ausreichend dicker Neoprenanzüge verhindert werden, dass die Schüler*innen frieren.

Sportdidaktisch zeitgemäße Vermittlungskonzepte, induktive Vermittlungsverfahren und hohe Bewegungszeit

Der Wellenreitunterricht der meisten Surfschulen an der deutschen Nordseeküste entspricht noch stark dem Sportartenkonzept nach Söll (vgl. Kurz, 1990). Das könnte u. a. dadurch bedingt sein, dass nur ein geringer Anteil der Surfschulbesitzer bzw. Surftrainern eine solide, sportdidaktische Hochschulausbildung absolviert hat. Der Wellenreitunterricht fokussiert daher häufig stark auf die Vermittlung sportmotorischer Fertigkeiten. Ein moderner Wellenreitunterricht mit Schulbezug sollte neben Elementen eines mehrperspektivischen Sportunterrichts auch Elemente eines erziehenden Sportunterrichts – z. B. Erziehung im Sport (z. B. Kooperation: gegenseitiges Helfen beim Überwinden der Wellen, Fairness: Vorfahrtregel einhalten) – enthalten. In einen Wellenreit-Einsteigerunterricht können darüber hinaus sehr einfach induktive Vermittlungsverfahren (vgl. Holzweg, Budde & PietraByk, 2007) sowie Aspekte der Binnendifferenzierung (z. B. bei der Wahl der Wellenhöhe), Koedukation (z. B. bei der Brettgewöhnung: Aufgaben in Partnerarbeit) und des sozialen Lernens integriert werden.

Organisatorisch und methodisch sollte der Wellenreitunterricht so gestaltet sein, dass es zu einer möglichst hohen Aktivierung (Bewegungszeit) der Schüler*innen kommt. Staffelspiele, bei denen nur wenige Schüler*innen aktiviert sind und der Rest eher passiv ist, sind wenig geeignet. Bei den meisten Übungs- und Spielformen sollte daher auch jede Schülerin und jeder Schüler ein eigenes Board besitzen.

Fazit

Die Erfahrungen der Autoren im Wellenreitunterricht mit Schulklassen und Oberstufenkursen der letzten 15 Jahre haben gezeigt, dass sich mehrtägige Wellenreit-Unterrichtseinheiten mit Schulbezug bei entsprechender Organisation und Vorbereitung (u. a. im Sportunterricht und Schulsport) in sehr guter Weise an der deutschen Nordseeküste realisieren lassen und zu schnellen Erfolgserlebnissen und bleibenden positiven Outdoorsport-Erfahrungen bei den Schüler*innen führen können.

Literatur

- Deutscher Wellenreit Verband (DWW) (unveröffentlichte Ausbildungsunterlagen). (2004). *Ausbildungsordner: WRL – AssistentenInnen Ausbildungsjahrgang 2004*. Köln: Deutscher Wellenreit Verband (DWW).
- Holzweg, M., Budde, H. & PietraByk, S. (2007). Wir reiten die Welle! *sportpädagogik*, 31, 28-31.
- Kurz, D. (1990). *Elemente des Schulsports* (3. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Moreira M. & Peixoto C. (2014). Qualitative Task Analysis to Enhance Sports Characterization: A Surfing Case Study. *Journal of Human Kinetics*, 42, 245-257.



Dr. Axel Haber

ist HNO-Facharzt und Notarzt am Bundeswehrkrankenhaus Hamburg sowie Safety Chef und medizinischer Berater des Big Wave Surfers Sebastian Steudtner

info@hno-unterdenlinden.de



Dr. Miguel Moreira

ist Assistant Professor an der Universidade de Lisboa, Koordinator des Post Graduierten Studiengangs „High Performance Surf Coaching“ und Technischer Direktor der Portugiesische Surfing Federation

mmoreira@fmh.ulisboa.pt