



Mareike Mohr & Sebastian Bücking  
Stand Up Paddling

## Stand Up Paddling

### Ein Beispiel zur Implementierung der Sportart in den Schulsport

Mareike Mohr & Sebastian Bücking

#### Einleitung

Stand Up Paddling (SUP) ist eine noch junge Sportart, die aus dem Wellenreiten entstanden ist ([www.wellenreitverband.de](http://www.wellenreitverband.de)). Das Sportgerät ist einfach zu handhaben und führt deshalb zu schnellen Erfolgserlebnissen. SUP wird nicht nur auf dem Flachwasser, auf Flüssen und Seen, sondern auch auf dem Meer, in der Welle und im Wildwasser ausgeübt. Es haben sich verschiedene Ausprägungsformen der Sportart herausgebildet. So hat sich mittlerweile z. B. ein professioneller Wettkampfsport entwickelt. Es werden nationale und internationale Regatten in verschiedenen Disziplinen ausgetragen und auch der Mannschaftssport SUP-Polo wird gespielt. Beim SUP gewinnt darüber hinaus der Aspekt des Gesundheitssports immer mehr an Bedeutung, da beim SUP der gesamte Körper sanft trainiert wird. Aufgrund der positiven Auswirkungen von SUP auf den Körper greifen es mittlerweile viele SUP-Stationen auf und bieten Fitnessübungen auf dem SUP-Board oder sogar SUP-Yoga an.

SUP hat in den letzten Jahren auch in der Schule zunehmend an Bedeutung gewonnen und ist Inhalt zahlreicher Wandertage und Klassenfahrten (Schmoll & Krombholz, 2010). Wie die eben beschriebenen Ausprägungsformen deutlich machen, ist eine Verknüpfung zu den in den verschiedenen Lehrplänen verankerten Inhaltsfeldern (MSW NRW, 2015), bzw. Themenbereichen (MKJS Baden-Württemberg, 2016) des Schulsports naheliegend, worauf am Ende der Lehrhilfe noch einmal näher eingegangen wird. Neben dem Erlernen der motorischen Handlung, und der Übernahme von Verantwortung kann durch das Erlebnis in der Natur zusätzlich ein nachhaltiger, positiver Umgang mit der Natur entstehen. Obwohl SUP demnach ein geeigneter Inhalt für den Schulsport sein dürfte, bestehen häufig noch Berührungspunkte, wenn es darum geht, Wassersportarten in den Schulsport zu integrieren. Im Folgenden soll daher eine schülerorientierte Möglichkeit aufgezeigt werden, sich der Sportart SUP, unter Berücksichtigung der Zielstellungen des Schulsports, zu nähern.

#### Vorbereitung – Rahmenbedingungen und Revierbesonderheiten

Die Wahl der Wassersportschule sowie das Einholen von Informationen über die Qualifikation der Wassersportlehrer\*innen, die den Kurs anleiten, können über ein gutes Gelingen der Implementation von SUP in den Schulsport entscheidend sein. Im Vorfeld eingeholte Informationen können Enttäuschungen durch falsche Erwartungen in Bezug auf die Qualität des Wassersportangebots vorbeugen.

#### Anforderungen

##### Material

- Adressatengerechte Boards mit großem Auftrieb (stabilere Wasserlage).
- Ausreichende Anzahl von Boards (keine Wartezeiten).
- Neoprenanzüge, Schwimmweste (als Kälte- und Verletzungsschutz sowie Auftriebshilfe), Schuhe (Neopren- oder Sportschuhe)
- Bei Wildwasser auf jeden Fall zusätzlichen Kopfschutz

##### Revier

- Einsteigertaugliches Revier für erste Erfahrungen (ohne Wind, Wellen und Strömung).
- Ausreichend Platz mit einem geeigneten Einstieg.
- Sanitäre Anlagen vor Ort (Umkleiden, WC, Duschen).

#### Qualifikation der (Wassersport-) Lehrkraft und Voraussetzungen der Schüler\*innen

Wie bei jeder Wassersportaktivität sind auch beim SUP die jeweiligen Verwaltungsvorschriften der einzelnen Bundesländer zu beachten.

Dabei muss immer im Einzelfall beachtet werden, welche Qualifikation die Schullehrkraft hat („Rettungsfähigkeit“) und welche Qualifikationen die Lehrkräfte der Wassersportschule besitzen. Darüber hinaus sind jeweils die Fähigkeiten der Schüler\*innen abzuklären.



**Mareike Mohr**

ist dipl.  
Sportwissenschaftlerin  
und Inhaberin der  
Surfschule WestUfer  
am Kemnader See

[www.westufer-kemnade.de](http://www.westufer-kemnade.de)  
[mareike@westufer-kemnade.de](mailto:mareike@westufer-kemnade.de)



**Sebastian Bücking**

ist dipl.  
Sportwissenschaftler  
und Inhaber der  
Surfschule WestUfer  
am Kemnader See

[www.westufer-kemnade.de](http://www.westufer-kemnade.de)  
[s.buecking@gmx.de](mailto:s.buecking@gmx.de)

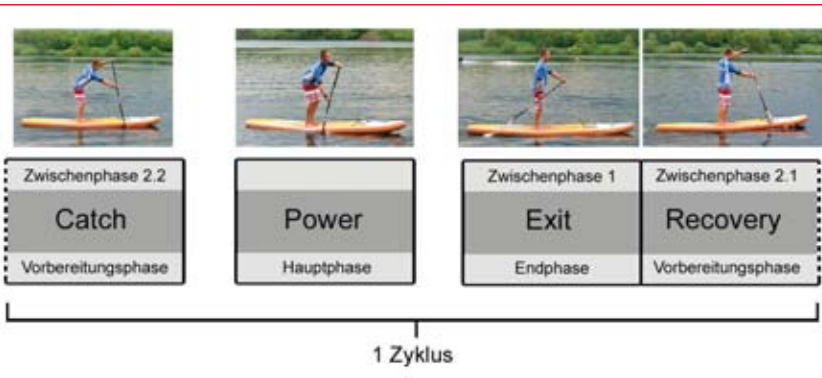


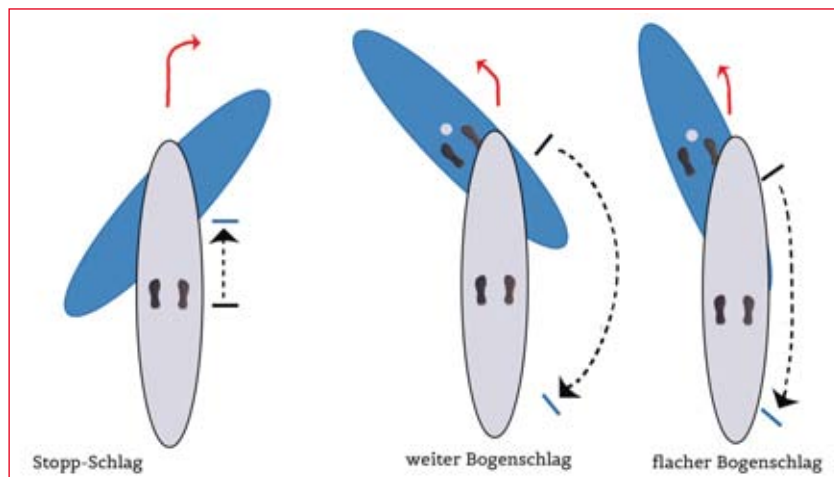
Abb. 1: Grundstruktur der Paddeltechnik in chronologischer Reihenfolge (eigene Darstellung in Anlehnung an Schmidt, 2013)

Abb. 2: Griffhaltung und Ausrichtung des Paddels (SUP Session, o. D.)

Abb. 3: Stopp-Schlag und Bogenschlag (Barth, 2011)

## Die Paddeltechnik

Im folgenden Abschnitt werden zunächst die wichtigsten Paddeltechniken erläutert. Nachfolgend wird dann ein möglicher schülerorientierter Einstieg in die Sportart dargestellt.



## Grundstruktur der Paddeltechnik

Beim SUP besteht jeder Paddelschlag aus vier Phasen. Mit der Beschreibung der einzelnen Phasen lässt sich auch gleichzeitig der Basis-Schlag erläutern.

In der Catchphase kommt es darauf an, das Paddel mit nahezu gestreckten Armen möglichst weit vorne neben dem Bug, der Spitze des Boards, einzustechen. Eine Hand greift dabei am Griff und eine am Schaft des Paddels. Der Blattwinkel zeigt in Fahrtrichtung und der Schaft wird weitestgehend senkrecht gehalten.

In der Powerphase wird das Paddel nahe am Board geführt. Der Schaft ist weiterhin möglichst senkrecht zu halten und das gesamte Paddelblatt taucht in das Wasser ein. Die Powerphase endet, sobald die Schaft-Hand die Höhe der Beine erreicht. Zur Kontrolle der Fahrtrichtung ist der Blick nach vorne gerichtet. Die Aktionen der Powerphase können je nach Einsatzbereich in Intensität und Ausprägung variieren.

Ist die Schaft-Hand auf Höhe der Beine, beginnt die Exitphase und es wird keine Energie/Kraft mehr auf das Paddel übertragen. Das Paddelblatt wird mit oder ohne Anwinkeln der Arme aus dem Wasser gezogen.

Im Anschluss folgt die Recoveryphase. Das Blatt wird knapp über der Wasseroberfläche nach vorne geführt.

## Geradeaus- und rückwärtsfahren, stoppen, wenden und Kurskorrektur

Um eine Geradeausfahrt zu gewährleisten, wird die Paddelseite etwa alle 3 Schläge gewechselt. Hierbei ist zu beachten, dass ein Umgreifen der Hände erfolgt. Die ehemalige Griffhand greift an den Schaft und andersherum.

Zum Anhalten des SUP-Boards kommt der Stoppschlag bzw. Rückwärtsschlag zum Einsatz. Für Einsteiger kann diese Technik auch zum Richtungswechsel eingesetzt werden. Bei geringer Geschwindigkeit oder auf der Stelle, kann das Board mit mehreren Stoppschlägen gedreht werden. Kennzeichnend ist bei dem Stoppschlag, dass das SUP-Board abgebremst wird. Das Paddelblatt wird von hinten nach vorne gedrückt. Je weiter das Paddelblatt vom Drehpunkt entfernt ist, desto effektiver ist die Drehbewegung (Barth, 2011).

Eine weitere Technik für Wendemanöver oder zur Kurskorrektur ist der Bogenschlag. Das Paddel wird möglichst weit vorne am Bug eingesetzt und zeigt dabei mit der Rückseite des Blattes nach außen. Das Paddel wird in dieser Form in einem bogenförmigen Zug vom Bug Richtung Heck (hinterer Teil des Boards) geführt. Anders als beim Basis-Schlag wird das Paddel jetzt nicht mehr senkrecht, sondern schräg gehalten. Je wei-



Abb. 4: „Spaßpaddeln“  
(Surfschule WestUfer,  
Kemnader See, 2015)

ter der Bogen gezogen wird, desto enger ist der Kurvenradius (Barth, 2011).

Bei der Vermittlung der Paddeltechnik mit Kindern und Jugendlichen ist eine Beschränkung auf die wesentlichen Punkte sinnvoll.

### SUP Lehrweg – Einsteigermethodik

Auf Grundlage der zuvor erarbeiteten theoretischen Kenntnisse, wird im folgenden Abschnitt ein exemplarischer Verlauf eines Einsteigerunterrichts im Umfang von 2,5 Zeitstunden aufgezeigt. Zielgruppe sind Schüler\*innen der Sek I.

#### Der spielerische Einstieg – Spaßpaddeln mit dem SUP-Board

Um evtl. vorhandene Ängste abzubauen, sich langsam an das Material zu gewöhnen, aber auch um beispielsweise das Gruppengefüge zu stärken sowie den Spaß an der Sportart zu vermitteln, sind besonders im Flachwasser die sog. „Brettspiele“ bzw. das „Spaßpaddeln“ geeignet. Hier kommt zunächst nur das SUP-Board (ohne Paddel) zum Einsatz. Gleichgewichts-, Partner- und Gruppenübungen stehen hier im Mittelpunkt. Langsam können sich die Schüler\*innen vom Liegen über das Knien der Standposition auf dem SUP-Board nähern. Auch Begrifflichkeiten am Sportgerät wie die Finne (ist i. d. R. am Heck montiert und dient dort zur

Wahrung der Richtungsstabilität) sowie Bug und Heck können an dieser Stelle bereits erklärt werden.

Einige Beispiele zu den Brettspielen sind im Folgenden dargestellt:

- Paddeln (Hände erzeugen den Vortrieb) liegend/kniend auf dem Board (alleine, zu zweit, als Staffel)
- Balanceübungen kniend/stehend (Gleichgewicht halten, belasten von Bug/Heck, Backboard/Steuerboard)
- Hüpfen (mit geschlossenen Augen, mit Drehungen)
- Rolle vorwärts, Rolle rückwärts auf dem Board
- Partnerübungen mit Ausbalancieren oder Positionswechseln. Was ist möglich? Zu dritt oder viert auf einem Board
- Materialtausch auf dem Wasser
- SUP-Brücken bauen
- SUP-Tauziehen (Wer zieht seinen Gegenspieler vom Brett oder über eine Markierung? Welche Gruppe zieht seine Mitspieler zuerst an das Ufer?)

Bevor es auf das Wasser geht, sollten vorab die wichtigsten Regeln im Umgang mit dem Material erklärt werden. Damit die Boards nicht fallen gelassen werden und um eine möglichst rückschonende Trageweise zu gewährleisten, sollten die Bretter zu zweit getragen werden. Falls kein Strandeingang vorhanden ist und der Einstieg ins Wasser über einen Steg erfolgen muss, sollte das Verhalten am Steg besprochen werden, um Unfälle beim Einstieg zu vermeiden. Der Einstieg erfolgt nacheinander und die Nachfolgenden helfen jeweils den Mitschülern\*innen beim Aufsteigen das Brett am Steg zu halten. Wichtig ist,



Abb. 5: SUP-Paddel  
(Fanatic, o.D.)

Abb. 6: Paddelübungen am Steg  
(VDWS-Ausbilderlehrgang,  
Kemnader See, 2017)

Abb. 7: SUP im Knien  
(Surfschule WestUfer,  
Kemnader See, 2016)

Abb. 8: Demonstration auf dem „Simulator“ (Surfschule WestUfer, Kemnader See, 2018)



Tab. 1: Stundenverlaufsplan eines 2,5-stündigen SUP-Einsteigerkurses für Schüler\*innen der Sek I

dass die Schüler\*innen zunächst im Knien oder Liegen beginnen und sich keiner bereits am Steg auf das Brett stellt.

**Erlernen der Grundtechniken des SUP**

Nachdem bereits erste Begriffe am SUP-Board erklärt und erste Erfahrungen mit dem Board auf dem Wasser gemacht wurden, kommt nun das Paddel hinzu.

Viele Paddel haben einen Mechanismus, um es in der Höhe zu verstellen. So kann das Paddel von Personen unterschiedlicher Körpergröße genutzt werden. Es ist wichtig, das Paddel auf die optimale Länge zu bringen,

**Exemplarischer Stundenverlauf**

Zeit/Phase	Intentionen/Ziele	Inhalte	Methodik/Material/Medien
Informationsphase (ca. 30 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der Umgebung und der Sicherheitsregeln</li> <li>• Vorbereitung der Teilnehmenden auf die Stunde</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vorstellung</li> <li>2. Reviereinweisung und Revierbesonderheiten</li> <li>3. Sicherheitseinweisung (Notsignal, Verhalten bei Unfällen)</li> <li>4. Verteilung der Neopren-anzüge und Umziehen</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deduktives Vorgehen mit Bewegungsanweisungen und klaren Regelvorgaben</li> </ul>
Vorbereitungsphase I Brettspiele auf dem Wasser (ca. 20 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen erster Begriffe am Board- Erlernen des Umgangs mit dem Material sowie des Verhaltens am Steg</li> <li>• Angstabbau</li> <li>• Wasser- und Brettgewöhnung</li> <li>• Erlernen des Umgangs mit dem Material sowie des Verhaltens am Steg</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nennen der wichtigsten Begriffe am Board (Bug, Heck, Backbord, Steuerbord, Finne)</li> <li>2. Tragetechnik des Brettes zu zweit</li> <li>3. Sicherheitseinweisung/ Verhalten am Steg</li> <li>4. Erste Übungen nur mit Board zu zweit auf dem Wasser (siehe Brettspiele)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deduktives Vorgehen an Land</li> <li>• Induktives Vorgehen auf dem Wasser, Bewegungsaufgaben stellen</li> <li>• Partnerarbeit</li> </ul>
Vorbereitungsphase II Simulatorarbeit (ca. 15 Min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der verschiedenen Begriffen vom Paddel</li> <li>• Schaffen einer Bewegungsvorstellung</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paddeleinweisung (Grifftechnik, Längeneinstellungen)</li> <li>2. Simulatorarbeit an Land oder Demonstration auf dem Wasser</li> <li>3. Aufstehetechnik mit Paddel als Stütze, stabiler Stand</li> <li>4. Paddeltechniken, Stopptechnik und Techniken zur Richtungsänderung</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeziehung der TN</li> <li>• Hilfsmittel: z. B. Simulator-Board an Land, Begriffskarten</li> </ul>
Hauptphase 1 Wasserarbeit (ca. 30 min.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erproben der Techniken des Aufstiegens</li> <li>• Erproben der Paddeltechnik und der Techniken zur Richtungsänderung</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paddeln im Knien</li> <li>2. Kantenbelastungen, Belastungen von Bug und Heck</li> <li>3. Aufstehetechniken erproben</li> <li>4. Einführung der Standtechniken</li> <li>5. Einführung der Paddeltechnik und des Umgreifens der Hände am Paddel</li> <li>6. Erste Versuche des Stopp- und Bogenschlags</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Induktives Vorgehen bei der Erprobung der Techniken</li> <li>• Einzelarbeit</li> <li>• Demonstrationen durch die Lehrperson</li> </ul>
Hauptphase 2 Wasserarbeit 2 (ca. 30 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung der Paddeltechnik und der Techniken zur Richtungsänderung</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gemeinsames Paddeln</li> <li>2. Paddeln mit dem Basisschlag</li> <li>3. Erproben der Techniken zum Anhalten und zur Richtungsänderung (Bogenschlag und Stoppschlag)</li> <li>4. gemeinsames Kurvenfahren mit dem Bogenschlag</li> <li>5. Durchfahren eines Bojenparcours</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paddeln im Pulk/Paddeln in einer Schlange</li> <li>• Lehrperson paddelt vor</li> <li>• Korrekturen durch die Lehrperson</li> <li>• Bojen als Hilfsmittel</li> <li>• Bojenparcours zum Kurvenüben</li> </ul>
Ausklang (ca. 25 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschluss der Einheit</li> <li>• Motivation zum weiteren Ausüben der Sportart</li> <li>• sicherer Kursabschluss</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paddeln von Figuren (z. B. Kreis) in zwei Großgruppen</li> <li>2. Lob an die Gruppe aussprechen</li> <li>3. Sammeln der Gruppe kurz vor dem Ausgang (Aussteigen wie Einsteigen)</li> <li>4. Gemeinsames Wegräumen des benutzten Materials</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenarbeit</li> <li>• Ggf. Boje zum Sammeln/ Ansprache der Lehrperson</li> <li>• Gegenseitige Hilfestellung</li> </ul>



Abb. 9: SUP-Tour auf der Ruhr (Surfschule WestUfer, 2016)

Abb. 10: SUP Polo, Hawaii Festival Kemnade 2017 (www.hawaii-festival-kemnade.de)

um eine möglichst wirkungsvolle Paddelbewegung ausführen zu können. Ge Griffen wird ca. 20 bis 30 cm über Kopfhöhe. Die Griffhaltung, sowie die wichtigsten Paddeltechniken, können bereits an Land, z. B. am „Simulator“ erklärt werden.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass die Schüler\*innen an Land, direkt am Wasser stehen und die Lehrkraft bzw. der/die SUP-Lehrer\*in die Techniken in direkter Nähe zu den Schülern\*innen auf dem Wasser demonstriert. So ist die höchste Aufmerksamkeit gewährleistet und es kann auf Fragen eingegangen werden. Je nach motorischen Fähigkeiten der Schüler\*innen empfiehlt es sich, die ersten Paddelbewegungen bereits an Land auszuprobieren.

Auf dem Wasser wird dann das Paddeln zunächst im Knien erprobt. Der tiefere Körperschwerpunkt gewährleistet schnelle Erfolgserlebnisse ohne ins Wasser zu fallen. Zu beachten ist, dass in der knienden Position die Hände am Schaft tiefer greifen müssen um das Paddel möglichst senkrecht einstecken zu können. Die weitere Vorgehensweise findet sich im Stundenverlaufsplan (Tab. 1) wieder. Vom Paddeln in der knienden Position wird sich auf dem Wasser schrittweise zur stehenden Position herangetastet. Außerdem erfolgt die Festigung der einzelnen Paddeltechniken durch unterschiedliche Übungsformen.

Als gelungener Abschluss und zur Festigung der SUP-Technik können verschiedene Aufgaben gestellt werden. Hier kann die Gruppe z. B. verschiedene SUP-Formationen (Kreise, Schlangen, Wolken, Pfeile usw.) paddeln, bei denen besonders Zusammenarbeit, Geschicklichkeit und Technik geschult werden. Weitere Möglichkeiten für einen Abschluss sind SUP-Staffeln bzw. SUP-Rennen mit hohem Wettkampfscharakter.



Abb. 11: SUP-Yoga (Surfschule WestUfer, Kemnader See, 2016)

## Ausprägungsformen des SUP

Hat man die ersten Erfahrungen mit seinen Schüler\*innen auf dem Wasser gemacht, gibt es an den meisten Wassersportschulen die Möglichkeit weitere Ausprägungsformen der Sportart kennenzulernen. Mittels einiger der Ausprägungsformen können außerdem unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte des Lehrplans aufgegriffen werden.

### SUP-Tour

Mit dem SUP-Board können Seen und Flüsse erkundet werden, die viel Abwechslung und in den meisten Fällen schöne oder interessante Ausblicke, sowie einen neuen Blickwinkel auf die Natur ermöglichen. Durch das große Volumen lassen sich auf dem Board auch gut Ausrüstung und Proviant für längere Touren verstauen.

### SUP-Polo

Das im nordrhein-westfälischen Kernlehrplan verankerte Inhaltsfeld Kooperation und Konkurrenz (MSW NRW, 2015), kann mittels des Sportspiels SUP-Polo aufgegriffen werden. Zwei bis fünf Spieler\*innen je Mannschaft (Variationen in der Mannschaftsgröße sind möglich) haben das Ziel einen Ball unter Verwendung des Paddels oder der Hand in das gegnerische Tor zu befördern. Da das Spiel ein sicheres Paddeln, geübte Wendetechniken sowie ein hohes Maß an Gleichgewicht voraussetzt, ist es erfahrungsgemäß ab der 9. Klasse umsetzbar.

### SUP-Fitness/SUP-Yoga

Zusätzlich kann das Inhaltsfeld „Gesundheit“ im Bereich SUP thematisiert werden. Hierzu bietet sich ein Ange-

Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte	Inhaltliche Schwerpunkte am Beispiel SUP
a Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> <li>Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erlernen der Sportart SUP</li> <li>Wahrnehmungsbereiche erweitern (z. B. Koordination von Wasser und Board, Orientierung zu Wind und Wellen)</li> <li>Einschätzung von (physischen und psychischen) Grenzen des eigenen Körpers</li> </ul>
b Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)</li> <li>Variationen von Bewegung (u. a. räumlich, zeitlich, dynamisch)</li> <li>Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paddeln von Formationen und Figuren einzeln und in der Gruppe</li> </ul>
c Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spannung und Risiko</li> <li>Emotionen (u. a. Freude, Frustration, Angst)</li> <li>Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überwindung von Ängsten in Bezug auf das Ausüben einer Sportart auf ungewohntem Element (Wasser)</li> <li>Verantwortung für sich und andere sowie für das Material übernehmen</li> </ul>
d Leistung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)</li> <li>Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)</li> <li>Differenziertes Leistungsverständnis (z. B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Dimensionen von Leistung erfahren z. B. durch Auswirkungen von Körpergewicht und Kraft/Ausdauer, Wasser- und Wetterbedingungen und unterschiedlicher Materialien (Brettgrößen) für das eigene Lernen</li> </ul>
e Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)</li> <li>soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen</li> <li>(Spiel-)Regeln und deren Veränderungen</li> <li>Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SUP zwischen Kooperation und Wettkampf erfahren (Brettspiele mit Kooperationsaufgaben, Wettkampfspielchen/Staffeln)</li> <li>SUP-Polo als Sportspiel erfahren</li> <li>SUP-Regatten aus dem Bereich Wettkampfsport kennenlernen</li> </ul>
f Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unfall- und Verletzungsprophylaxe</li> <li>grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens</li> <li>Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SUP als Gesundheitssport</li> <li>SUP-Fitness</li> <li>SUP-Yoga</li> </ul>

Tab. 2: Inhaltsfelder und Inhaltliche Schwerpunkte des Kernlehrplans Sport (MSW NRW, 2015) übertragen auf die Sportart SUP (eigene Darstellung)

bot von vielen Wassersportschulen wie z. B. SUP-Fitness oder SUP-Yoga an.

Weitere Inhaltsfelder lassen sich auch in der zuvor dargestellten ersten Unterrichtseinheit für die Sek. I wiederfinden. Man kann also sagen, dass sich beim Ausüben der Sportart SUP eine Reihe von Perspektiven ergeben, die bei entsprechender didaktisch-methodischer Gestaltung angebahnt werden können. In Tabelle 2 sind diese noch einmal mit exemplarischem Bezug zum Kernlehrplan Sport des Landes NRW zusammengefasst:

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Durchführung des SUP in Form von Wandertagen oder AGs bzw. auf Klassenfahrten eine sinnvolle Alternative zur Ausübung von herkömmlichen Sportarten darstellt. Geht eine gründliche Vorbereitung voraus, kann SUP gewinnbringend mit einem expliziten Bezug zum Lehrplan in den Schulsport bzw. das Schulprogramm implementiert werden. Bei einer gewissen Nähe der Schule zum Ausübungsort, kann SUP auch in den Sportunterricht integriert werden.

**Literatur**

Barth, C. (2011). *SUP – Stand Up Paddling. Material – Technik – Spots*. Bielefeld: Delius Klasing.

Kultusministerium (NRW). (1993). *Sicherheitsmaßnahmen für das Schwimmen im Rahmen des Schulsports* (RdEr. Des Kultusministeriums v. 29.3.1993 (GABl. NW. I. S. 115)).  
 Ministerium für Schule und Weiterbildung. (2015). *Sicherheitsförderung im Schulsport*. Frechen: Ritterbach Verlag.  
 Ministerium für Schule und Weiterbildung. (1997). *Richtlinien für Schulwanderungen und Schulfahrten* (Wanderrichtlinien – WRL –) (BASS 14 – 12- Nr. 2).  
 Schmidt, P. (2013). Entwicklung eines Technikleitbildes beim Stand Up Paddling auf der Basis einer Analyse aktueller Publikationen sowie von Plausibilitätsbetrachtungen. *Bachelorthesis, Fakultät für Sportwissenschaft*. Ruhr Universität Bochum.  
 Schmoll, L. & Kromholz, A. (2010). *Natursport in der Schule zwischen Sicherheitsförderung und Wandererlass*. Hamburg: Czwilina.  
 Volk, A. & Wegner, M. (2007). Erlebnispädagogik im Sportunterricht – eine empirische Untersuchung zum Integrations- und Kooperationsverhalten von Schüler\*innen. *INFO. Fachbereich Sport*, 30(2), 8.

**Internetquellen**

Stand Up Magazin (2010). Ku Hoe He'e Nalu – Stand Up Paddle Surfing: Die Geschichte. Zugriff am 13.02.2018 unter <http://standupmagazin.com/2010/03/ku-hoe-hee-nalu-stand-up-paddle-surfing-die-geschichte/>  
 SUP Session (o. D.). Die Stand Up Paddle Ausrüstung. Zugriff am 09.02.2018 unter <http://www.sup-session.com/die-stand-up-paddle-ausruestung/13>  
<http://www.wellenreitverband.de>, Zugriff am 15.01.2018  
[www.hawaii-festival-kemnade.de](http://www.hawaii-festival-kemnade.de)