

CHRISTIAN BARTH

# SUP

## STAND UP PADDLING

MATERIAL  
TECHNIK  
SPOTS



DELIUS KLASING

MIT YOGA- UND FITNESSÜBUNGEN



CHRISTIAN BARTH

**SUP**

**STAND UP PADDLING**

**MATERIAL  
TECHNIK  
SPOTS**

**DELIUS KLASING VERLAG**

# *Inhalt*



***Vorwort Robby Naish***

## ***Einleitung***

### ***01 Stand Up Paddling - Ein Sport entwickelt sich***

### ***02 Reviertypen***

Stehende Gewässer  
Fließende Gewässer  
Küstengewässer  
Umweltaspekte

### ***03 Die Ausrüstung***

Das Board  
SUP Yoga & Fitness  
Wind SUP & Co.  
Die Finnen  
Leash  
Das Paddel  
Bekleidung  
Materialpflege und kleine Reparaturen  
Nützliche Extras

### ***04 Safety first!***

Sicherheitsregeln  
Vorfahrtsregeln  
Notsignal  
Safety für Fortgeschrittene

### ***05 Basiswissen***

Paddelposition  
Paddellänge  
Standpositionen  
Hand- und Armhaltung  
Griffweite  
Paddelstütze

### ***06 Vor dem Start***

Wichtige Handgriffe am Material  
Inflatable aufpumpen  
Feintuning am Körper  
Leash anlegen  
Tragetechniken

### ***07 Der Start***

## ***08 Der Paddelzug***

Kommen Sie in Fahrt: der Basiszug  
So oder so: Hawaiianischer oder Tahitianischer Paddelzug  
Gewusst wie: Paddeln bei Wind

## ***09 Die Theorie***

Techniktraining  
Aktion = Boardreaktion

## ***10 Die Geradeausfahrt***

Paddelwechsel  
Kantenbelastung  
J-Schlag

## ***11 Die Kursänderung***

Stopp-Schlag  
Bogenschlag  
C-Schlag  
Ziehschlag  
Einfacher Turn durch Gegenzug  
Der Crossbow-Turn  
Pivot-Turns (Backside und Frontside)

## ***12 Das Anlanden***

## ***13 SUP in kleiner Welle***

Das 1x1 der Welle  
Die Brandungszone  
Safety in der Welle  
Stürzen in der Welle  
Raus aufs Meer: Welle queren  
Kleine Welle abreiten

## ***14 SUP Fitness und Yoga***

SUP Fitness  
Trainingsempfehlungen  
SUP Yoga  
Die Yogaübungen  
Die Entspannung

## ***15 Spotguide***

Deutschland  
Dänemark  
Frankreich

Griechenland  
Italien  
Kroatien  
Niederlande  
Österreich  
Schweiz  
Spanien

## ***16 Fitnessstipps***

Koordination  
Beweglichkeit  
Ausdauer

## ***17 Sprechen Sie »SUP-isch«?***

## ***18 Links und Literatur***

### ***Über den Autor***



*Meine drei Mädels waren  
Models und Fotografen,  
Spotbegutachter und Ideengeber,  
hatten ein dickes Fell und ewig Geduld,  
haben gefroren, geschwitzt  
und auf Knopfdruck gelächelt.*

*Das ist Euer Buch!*

# *Vorwort*



From Hawaii to Germany, Stand up paddling, or SUP as it has become known has taken the world by storm! The most accessible of all boardsports, stand up paddling can be enjoyed by everyone, young and old. It is easy to do, fun, and a fantastic core body workout. Whether exploring lakes and rivers with friends and family or catching your first wave in the ocean, SUP is whatever you want to make it. Once you experience gliding over the water on a surfboard, you will be hooked.

This SUP guide with its 300 pictures and extensive information should be great support for your take off into this fascinating sport. Have fun, and I'll see you on the water!

Aloha and enjoy the ride!

*Robby Naish*

# *Einleitung*

---



S U P - drei Buchstaben, die seit einigen Jahren eine neue und faszinierende Facette in die bunte Welt des Wassersports bringen. S U P - sprich: Es Ju Pi - steht dabei für Stand Up Paddling. Der Sportler steht auf einem überdimensionalen Surfbrett und bewegt sich mithilfe eines langen Stechpaddels fort. Die Ursprünge des sportlichen SUP liegen weit zurück in der Geschichte der polynesischen Inselvölker. In der Moderne wurde es von den Beachboys auf Hawaii neu belebt.

Als wir 2008 auf der Wassersportmesse BOOT in Düsseldorf ein erstes Mal mit dieser Sportart in Berührung kamen, ahnten wir noch nicht, wie viele schöne und erlebnisreiche

Wassersportstunden uns das SUP in den folgenden Jahren bescheren sollte. Das ist nun schon mehr als 10 Jahre her, und nach wie vor ist das Stand Up Paddling als perfekte Ergänzung zum Wind- und Kitesurfen ein fester Bestandteil unserer Wassersportleidenschaft. Betrachtet man die Entwicklung des SUP in Deutschland, Europa und weltweit, so scheint es nicht wenigen Menschen ähnlich zu ergehen. Stand Up Paddling ist so gut wie auf jedem Gewässer heimisch geworden. Kein Wunder: SUP ist Natur pur, SUP ist fantastisches Fitnessstraining, SUP ist ein hervorragender Familiensport, SUP ist faszinierender Wellenritt ... SUP ist großartig!

Rund um das SUP haben sich viele Spielarten entwickelt – vom gemütlichen Cruising in der Natur über SUP Rennen oder SUP Surfing in meterhohen Wellen bis hin zu Wind SUP, SUP Fitness und Yoga. Eine eigene Industrie mit unzähligen großen und kleinen Playern hat sich etabliert, um der großen Nachfrage in dieser laut Branchenkennern weltweit immer noch am stärksten wachsenden Wassersportart gerecht werden zu können.

Das SUP ist in seinen Grundzügen leicht erlernbar. Wer jedoch von Beginn an die wesentlichen Tipps zum Tragen, Aufsteigen, Paddeln, Steuern und Drehen erhält, der ist gleich auf dem richtigen Weg und erspart sich unnötigen Frust.

Mit unserem Buch, mittlerweile in der 6., inhaltlich überarbeiteten und erweiterten Auflage, wenden wir uns an den reinen SUP Einsteiger, die Familie, die eine schöne Freizeitbeschäftigung sucht, oder den Hobbysportler, der mit dem SUP entweder den Einstieg in den Wassersport plant oder der sich als Wind- oder Kitesurfer eine tolle Beschäftigung für windarme Zeiten wünscht.

Unterstützt durch die Mithilfe erfahrener SUP Experten, denen unser besonderer Dank gilt, spiegelt dieses Buch unsere persönliche Meinung wider. Dies ist nicht die einzig mögliche Sicht der Dinge, und wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Stand Up! Stehen Sie auf, und nutzen Sie die ungeahnten Möglichkeiten, die Ihnen das Stand Up Paddling zu bieten hat! Auf dass der Funke Flammen schlägt und die drei Buchstaben S U P eine ebensolche Faszination auf Sie ausüben mögen, wie auf uns.

Wir wünschen Ihnen viel Freude auf dem Wasser!

*Christian, Susanne, Lina und Lara Barth*



## *01 Stand Up Paddling - Ein Sport entwickelt sich*

---



***John »Pops« AhChoy 1977 vor Waikiki, einer der Väter des Stand Up Paddlings.***

Seit einigen Jahren erobert das Stand Up Paddling die Strände, Seen und Flüsse in aller Welt. Wer aber hat eigentlich das SUP erfunden? Ein Blick in die Historie des Paddelsports zeigt: Das Surfen mithilfe eines Paddels ist eine Trendsportart mit langer Tradition.

In vielen Ländern und zahlreichen Kulturen bewegen sich die Menschen seit Jahrhunderten auf einem hölzernen Brett, einem Floß oder kleinem Boot stehend mittels eines Paddels auf dem Wasser fort.



Bereits vor über 3000 Jahren steuerten peruanische Fischer ihr kleines, flaches Schilfkanu, das sogenannte Caballito de totora, auf der Suche nach ertragreichen Fischgründen mithilfe eines Bambuspaddels stehend über die Wellen.



Eine etwas eigenwillige Paddeltechnik entwickelten die Intha, ein Volksstamm an den Ufern des Inle-Sees im heutigen Myanmar (Birma). Um beide Hände zum Fischen nutzen zu können, balancieren sie einem Flamingo gleich mit einem Bein auf ihren schmalen Kanus und halten mit dem anderen Bein ihr Paddel fest.



Fischer in entlegenen Regionen des kolumbianischen Regenwaldes bewegen sich bereits seit Generationen stehend paddelnd in ihren Einbäumen über das Wasser.



Die Menschen im kleinen kroatischen Bergdorf Delnice waren schon immer sportbegeistert. 1935 wurde die erste Skisprungschanze eingeweiht, und seither ist der Schneesport ein fester Bestandteil der bergigen Region östlich von Rijeka. Warum aber trafen sich 1938 Hunderte Männer, um einem einsamen Brett-Hasardeur bei seinen Paddelübungen auf einem türähnlichen Gefährt beizuwohnen? War die Absicht sportlicher Natur? Handelte es sich um ein neues Transportmittel für Kroatiens enge Bergflüsse? Oder gab es gar einen militärischen Hintergrund?



Die Wurzeln der israelisch-arabischen Form des Stand Up Paddlings liegen noch weiter zurück. Die sogenannten Hasakes, große bootartige Surfbretter, werden von Fischern der Region schon seit dem achten Jahrhundert genutzt, um stehend ihrer Arbeit nachzugehen. Nach diesem Vorbild kommen Rettungsschwimmer an den Stränden rund um Tel Aviv bereits seit den 1930er-Jahren Badegästen zu Hilfe. Die Fortbewegung gelingt ihnen mit langen Stechpaddeln, die beidseitig mit einem Paddelblatt versehen sind.

Ob Kanada, Polen oder Brasilien, Großbritannien oder Italien – wir könnten die Liste der Kulturen, in denen das stehende Paddeln eine weit zurückreichende Tradition hat, noch lange fortsetzen.

Wir verstehen das Stand Up Paddling als Surfsport, und daher führt uns unsere Spurensuche zu den Wurzeln des Wellenreitens in den Pazifischen Ozean. Niemand weiß

genau, wo und wann das Wellenreiten entstanden ist. Zahlreiche Beweise sprechen dafür, dass die Menschen im gesamten Südpazifik bereits lange vor ihrem ersten Kontakt mit europäischen Seefahrern, wie zum Beispiel mit Kapitän James Cook in der Mitte des 18. Jahrhunderts, auf Brettern surften.

Bereits 1778 zeigt ein Kunststich Wellenreitende Polynesier, eine erste Fotografie ist datiert auf das Jahr 1890. Später berichteten bekannte Schriftsteller wie Mark Twain oder Jack London nach ihren Reisen in die pazifische Inselwelt von surfenden Menschen auf Holzbrettern. Nach heutigem Wissensstand entwickelte sich an den hawaiianischen Stränden von Oahu und Maui die erste echte Surfkultur. Aber wann griffen die Surfer erstmals bei ihrem Wellenritt zum Paddel?

Der Ursprung des sportlichen Stand Up Paddlings ist bisher noch nicht abschließend geklärt. Er soll weit zurück in der Vergangenheit der Polynesier auf Tahiti liegen. Dass diese stehend auf ihren Kanus und Paddelbrettern über die Riffe und sogar in den Wellen gepaddelt sind, gilt jedoch nur als Vermutung. Aber woher stammt das alte hawaiianische Wort »Hoe he'e nalu«, was soviel wie »paddelnd Wellenreiten« bedeutet? Es spricht also viel dafür, dass das stehende Paddeln wie auch das Kanupaddeln eng mit der hawaiianischen Kultur verflochten ist. Beweise existieren jedoch nicht. In die jüngere SUP Vergangenheit kann mehr Licht gebracht werden.

Am wahrscheinlichsten scheint die Lebensgeschichte des 1920 in O'okala auf Hawaii geborenen John »Pops« Ah Choy (Bild [S. 12](#)) und seiner Söhne Bobby und Leroy. John Ah Choy arbeitete mehr als 37 Jahre für die dortigen Elektrizitätswerke und verbrachte jede freie Minute auf seinem Surfbrett. Als ihm seine Knie mit zunehmendem

Alter zu schaffen machten, entschied sich »Pops« in den 1950er-Jahren für eine Art Gehhilfe auf dem Wasser. »Ich nutze einfach ein großes Kanupaddel, um die Wellen schnell genug zu erreichen«, zitiert der dritte und einzige noch lebende Sohn Michael Ah Choy seinen Vater heute. Schnell schauten andere Beach Boys die neuartige Surftechnik ab. »Meine Brüder Bobby und Leroy waren es«, so erzählt Michael Ah Choy, »die das Stand Up Paddle Surfen am Strand von Waikiki auf der Insel Oahu weiterentwickelten.«





***John »Zapped« Zapotocky (Mitte) in den 1970er-Jahren vor Waikiki.***

Als Ende der 1950er-Jahre der Nachkriegstourismus im Südpazifik boomte und Kreuzfahrtschiffe Tausende Amerikaner an den Stränden von Hilo und Honolulu absetzten, verdienten sich zahlreiche junge Männer ihr Geld im Auftrag der großen Strandhotels als Surflehrer, sogenannte Beach Boys. Auf ihren großen, hölzernen Brettern führten sie die Touristen in die Welt des Wellenreitens ein. Als Andenken wünschten sich die zahlreichen Urlauber ein Foto von ihren Surfversuchen.

Doch die damals unhandlichen Kameras eigneten sich nicht zum Surfen. Da kam die Idee von John »Pops« Ah Choy gerade recht. Stehend oder gar auf Stühlen sitzend und mit der Kamera um den Hals fotografierten Bobby und Leroy Ah Choy von ihren Surfbrettern aus ihre Schüler beim Wellenreiten (Bild [S. 16](#)).

Ein anderer Pionier des Stand Up Paddlings ist der seit 1940 auf Hawaii lebende John »Zapped« Zapotocky (Bild oben, Mitte). Seine Surfkariere im Beachboy-Style startete John in den 1940er-Jahren, nachdem er Duke Kahanamoku, den Begründer des modernen Wellenreitens, und andere auf ihren Surfboards beobachtet hatte. Seit über 60 Jahren hat »Zapped« den Lagerplatz für sein Board an der gleichen Stelle am Strand Waikikis.





**»Zapped« 2010 mit über 90 Jahren**

Bis in die 1970er-Jahre hinein setzten die Beach Boys auf diese Paddeltechnik. Mit dem Aufkommen wasserdichter Kameras sowie immer kleinerer Surfbretter wandelte sich jedoch das Bild an Hawaiis Stränden, und das Beach-Boy-Surfen geriet schnell in Vergessenheit. Einzig John Zapotocky konnte nie vom Stand Up Paddle Surfen lassen. »Zapped« verstarb im Oktober 2013 im Alter von 95 Jahren.

Die wirkliche Renaissance des Stehpaddelns wird auf die Mitte der 1990er-Jahre datiert. Ein Fotoshooting bei kleinen Wellen bewog die hawaiianischen Surfer Laird Hamilton und Dave Kalama dazu, ihre 12 Fuß Longboards mit Kanupaddeln in die Wellen zu steuern. Sie empfanden es als ein hervorragendes Fitnessstraining und hatten enorme Freude daran, auf diese Weise in den Wellen zu surfen. Hamilton, der kurze Zeit nach diesem ersten Steherlebnis längere Paddel produzieren ließ, gilt bis heute gemeinsam mit Dave Kalama als wahre Initialzündung der modernen Zeitrechnung unseres Sports.

Von nun an nannten sie den Sport Stand Up Paddle Surfing oder Stand Up Paddling, kurz SUP. Im Jahre 2004 feierte das SUP sein offizielles Debüt im Rahmen eines Surfwettbewerbs auf Oahu. In Makaha traten erstmals Profis und Amateure beim großen »Buffalo Big Board Classic« zum SUP Wettbewerb an. Die neue Disziplin war bei den Teilnehmern äußerst beliebt und sorgte für großes Medieninteresse. Stand Up Paddling wurde so aus der Szene heraus in die breite Öffentlichkeit getragen, schwappte kurze Zeit später

nach Kalifornien über und erfreut sich seither größter Beliebtheit. Auch in Europa hat das Stand Up Paddling Einzug gehalten. In Hamburg lockte der erste SUP Weltcup 2009 über 20 000 Schaulustige in die Hafencity.



***Waterman Dave Kalama ist einer der Urväter des modernen SUP.***

## *02 Reviertypen*

---



Die Küsten von Nord- und Ostsee, Hunderte Binnengewässer sowie über 10 000 Flusskilometer – alleine Deutschland verfügt über unzählige Paddelreviere.

Grob lassen sich drei Reviertypen unterscheiden, die für das SUP geeignet sind und die alle ihren ganz eigenen Charme versprühen. Da sind zum einen die stehenden Gewässer wie Seen und Talsperren. Flüsse zählen, wie der Name schon verrät, zur Kategorie der Fließgewässer, und abgerundet wird das Reviertrio durch die Küstengewässer der Meere und Ozeane.

## ***Stehende Gewässer***

Der klassische Badesee mit seiner überschaubaren Fläche und einer geringen Wassertiefe ist die Topadresse für den SUP Einsteiger.

Mit einem flach abfallenden Ufer, einem einladenden Stehbereich mit Sand oder Kies als Untergrund sowie der fehlenden Strömung gibt er auch ungeübten Paddeleinsteigern die nötige Sicherheit für die ersten Meter auf einem SUP Board. Viele in unserem Spotguide ([Kap. 15](#)) genannte Wassersportstationen liegen an Seen und bieten bei stabilen Wetterlagen hervorragende Schulungsmöglichkeiten für jede Altersstufe und jedes Fitnesslevel.

Die Bandbreite der stehenden Gewässer, auch Binnen- oder Stillgewässer genannt, reicht jedoch weiter als nur bis zum beschaulichen Planschbecken. Je größer Wasserfläche und Tiefe des Sees, desto eher ist es mit der Stille vorbei, sobald Wind auf die Oberfläche trifft. Große Seen sind bekannt für ihre Unberechenbarkeit. So manchem Wassersportler hat ein plötzlicher Wetterumschwung schon einen beschwerlichen Heimweg beschert. Aber auch kleinere Seen, die in Tälern gelegen oft Fallwinden ausgesetzt sind, können von einer Minute auf die andere zur welligen Buckelpiste werden.



Wind und Wellen sind jedoch für Stand Up Paddler keine unüberwindbaren Hindernisse. Blasen einem fortgeschrittenen Paddler die Böen gar in den Rücken, so kann er auch auf einem See wunderbare Gleitfahrten vor dem Wind erleben.

**Tipp:** Prinzipiell ist ein SUP Einsteiger gut beraten, wenn er sich, insbesondere auf größeren Seen, immer im Uferbereich und in Sichtweite des Ausgangspunktes aufhält. Ausgiebige Erkundungen oder gar längere SUP Ausflüge sollten zu Beginn noch nicht in den Paddelalltag eingebaut werden. So lassen sich unnötige und kraftraubende Fahrten bei widrigen Wetterbedingungen von vornherein ausschließen.

Eine besonders idyllische Form der stehenden Gewässer sind Altarme von Flüssen, bei denen keine Verbindung mehr zum eigentlichen Fluss besteht. Diese häufig verwinkelten Wasserwege bestechen oft durch ihre Einsamkeit. Das Paddelerlebnis in der wundervollen Natur bietet dem SUP-er in seiner stehenden Position einen herrlichen Ausblick und

führt zu eindrucksvollen Entdeckungen in Tier- und Pflanzenwelt.

Eher zu den stehenden als zu den Fließgewässern gehören Kanäle. Handelt es sich um kleine Kanäle, die nicht oder nur wenig von der Schifffahrt frequentiert werden, so eignen sie sich bei entsprechender Vorbereitung hervorragend zum SUP Wandern. Touristisch erschlossene Regionen bieten vielfältige Übernachtungsmöglichkeiten an den Ufern, und so spricht alles für unvergessliche Mehrtagestouren.

### ***Fließende Gewässer***

Bäche, Flüsse und große Ströme werden unter dem Begriff der Fließgewässer zusammengefasst. Der Begriff Strömung, der zwangsläufig in einem engen Zusammenhang mit einem fließenden Gewässer steht, lässt den einen oder anderen SUP Neuling ängstlich an gefährliche Strudel und unüberwindbare Stromschnellen denken.

Diese Angst ist jedoch oft unbegründet, denn Fluss ist nicht gleich Fluss. Ein langsam fließender und gut einsehbarer Flusslauf ist nichts, was ein Paddelanfänger scheuen muss. Ganz im Gegenteil ist ein solcher Fluss aufgrund seiner überschaubaren Breite wesentlich weniger anfällig für Wind und Wellen als ein offener See.

Wie bei allen anderen Reviertypen gibt es jedoch auch beim fließenden Paddelgewässer Eigenarten, die beachtet werden müssen.

Die Geschwindigkeit eines Fließgewässers hängt zum großen Teil von seinem Gefälle ab. Verliert ein Fluss auf 1000 Meter Strecke eine Höhe von einem Meter, so führt dieses Gefälle von einem Prozent zu etwa 2 bis 3 km/h Fließgeschwindigkeit. Für SUP Einsteiger ist dies ein