



SUP-Yoga

Kräftigung, Dehnung und Entspannung auf dem Wasser

Vorbemerkungen/Ziele

Beim Stand Up Paddling-Yoga (SUP-Yoga) wird das Board zur schwimmenden Yogamatte. Wie auch beim Yoga an Land spielen beim SUP-Yoga Konzentration, Koordination und Atmung eine zentrale Rolle. Allerdings wirkt sich die äußere Instabilität durch das auf dem Wasser schwimmende Board verstärkend auf die innere Balance aus. Yogaübungen, die auf der Yogamatte mit Leichtigkeit durchgeführt werden können, bedeuten auf dem SUP-Board eine komplett neue Erfahrung und Herausforderung. Aus diesem Grund sollten zu Beginn überwiegend ruhende Körperstellungen (Asanas) gewählt werden. Sowohl die Übungsleitung (ÜL) als auch die Teilnehmenden sollten mit Yoga-Übungen an Land vertraut sein und erste Erfahrungen im Stand Up Paddling gesammelt haben.

Hinweis zum Einsatz von Schwimmwesten:

Aus Sicherheitsgründen sollte immer eine Schwimmweste beim SUP getragen werden. Sie schränkt jedoch die Bewegungsfreiheit ein, so dass viele Übungen beim SUP-Yoga nicht oder nur sehr schwierig auszuführen sind. Die TN und die ÜL sollten je nach örtlichen Bedingungen und persönlichen Voraussetzungen über das Tragen der Schwimmweste entscheiden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Rauf aufs Board

- ☉ Jede/Jeder TN hat ein SUP-Board und ein langes Paddel. Gemeinsam begeben sich alle TN mit der ÜL in das Wasser und auf die Boards.

Die ÜL paddelt zunächst mit den TN ein Stück gegen die Strömung und/oder den Wind, um während der Yoga-Übungen Raum zum Abtreiben zu haben.

● Die Mitte finden

Die TN stellen sich quer auf ihr Board.

Grundstellung: Die Füße stehen hüftbreit rechts und links neben dem Tragegriff. Die Knie sind leicht gebeugt.

Für einen sicheren Stand über der Boardmitte pendeln die TN ihre Position aus. Zunächst wird mehrmals mit dem Körper von rechts nach links gependelt. Dabei werden die Pendelbewegungen nach und nach immer kleiner. Anschließend wird von den Zehen zur Ferse gependelt bis die Mitte gefunden wird.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer/-innen)

Material:

Je TN ein SUP-Board und ein langes Paddel

Je nach Temperatur Neoprenanzug oder Badekleidung

Ort:

Ruhiges Gewässer, möglichst ohne Strömung

Absichten und Hinweise

- ☉ Auf diese Weise kann die Gruppe während der Stunde gemeinsam abtreiben und muss nicht zwischen den Übungen immer wieder paddeln.
- ✔ Die Länge der Strecke muss je nach Windstärke und Strömungsgeschwindigkeit gewählt werden.
- ☉ Erste Gewöhnung an den instabilen Untergrund, Ankommen in der Umgebung und der Stunde
- ✔ Zu Beginn der Übungen wird das Paddel so gelagert, dass es auf dem SUP-Board nicht stört.
- ☉ Die TN sollten immer gut sichtbar sein und sich nicht zu weit von der ÜL entfernen. Ansonsten immer wieder zur ÜL zurück paddeln. Gleichzeitig genügend Abstand zu den anderen TN halten.

Outdoor-
Trends
08.2017

Stundenverlauf und Inhalte

● Mobilisation der Wirbelsäule

1. Atemübung

Die Hände in Schalenform vor den Bauchnabel halten.

Beim Einatmen beide Arme zunächst auf Brusthöhe anheben, dort die Hände umdrehen und beim Ausatmen die Hände zurück zum Bauchnabel führen.

Nach 8 Atemzügen die Arme weiter bis über den Kopf anheben. Die Schultern dabei entspannt sinken lassen. Die Arme weiter über den Kopf anheben, strecken, das Brustbein anheben und den Blick zum Himmel richten.

Beim Ausatmen die Arme senken.

2. Vorwärtsbeuge

Beim Einatmen den Oberkörper Wirbel für Wirbel nach vorne abrollen, bis die Fingerspitzen so nah wie möglich am Board sind. Die Knie sind dabei leicht gebeugt. Beim Ausatmen Wirbel für Wirbel in den aufrechten Stand aufröllen.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Krieger 1

Die TN stehen in Grundstellung auf dem Board.

Aus der Grundstellung ein Bein nach hinten strecken. Das ausgestreckte Bein befindet sich über der Mittellinie des Boards. Das vordere Bein wird gebeugt, bis der Oberschenkel parallel zum Board zeigt. Die Arme seitlich ausstrecken und die Position stabilisieren. Wer es schafft, kann anschließend die Hände über dem Kopf zusammenführen und den Blick zum Himmel richten. Die Hände fest aneinander pressen.

Nach 8 Atemzügen die Seite wechseln



● Krieger 2

Die TN stehen auf der Längsachse des Bretts.

Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken und die Beine so weit grätschen, dass sich die Fußgelenke im Lot mit den Handgelenken befinden. Den vorderen Fuß zur Boardspitze drehen. Das vordere Bein beugen und den hinteren Fuß ins Board drücken. Dabei sollte die Außenseite des Fußes auf dem Board bleiben.

Das vordere Knie auf Höhe der Ferse halten, den Rücken gerade strecken und den Oberkörper anspannen. Der Blick geht zur vorderen Hand. Hüfte und Oberkörper nicht mitdrehen.

Nach 8 Atemzügen die Seite wechseln

● Hinabschauender Hund

● Ausgangsposition: Die TN knien auf dem Board. Das Gesäß liegt auf den Fersen auf. Die Zehenspitzen aufstellen. Die Knie sind hüftbreit auseinander. Den Oberkörper auf die Knie ablegen. Die Arme gerade nach vorne ausstrecken und auf dem Board ablegen. Der Blick geht nach unten.



Absichten und Hinweise

⊙ Jede/Jeder TN findet das eigene Atemtempo, in welchem sie/er diese und spätere Übungen durchführt. Mobilisation der Wirbelsäule

✔ Die 2 Übungen jeweils 8 Atemzüge wiederholen



✔ Die leichte Rückwärtsbeuge beim Blick zum Himmel wird aus dem oberen Rücken ausgeführt. Die Lendenwirbelsäule dabei nicht mit in die Rückwärtsbeuge nehmen.

⊙ Alle Übungen dienen der Muskelkräftigung, der Förderung des Muskelzusammenspiels und dem Training von Stabilität, Gleichgewicht und Balance.

✔ Es wird besonders auf eine korrekte und sichere Technik geachtet.

✔ Zur Stabilisierung kann ein Paddel zur Hilfe genommen werden, welches senkrecht vor dem Körper aufgestellt wird.



⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, Stabilisation und Dehnung der Rumpfmuskulatur

✔ Alternativ können die TN bei dieser Übung auch die hintere Hand zum hinteren Knie und den vorderen Arm zum Himmel führen. Dabei beugt sich der Oberkörper leicht nach hinten und der Blick geht zur ausgestreckten Hand.

✔ Fortgeschrittene TN können anschließend die Krieger-Übungen 1 und 2 sowie die Variationen in einem Fluss hintereinander durchführen.

⊙ Mobilisation der Schultermuskulatur, Dehnung und Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur sowie der Beine und Arme, Förderung der Durchblutung des Gehirns und Anregung des Kreislaufs durch die Umkehrhaltung

Stundenverlauf und Inhalte

Aus der Ausgangsposition das Gesäß anheben und in den Viefüßlerstand gehen. Den Rücken dabei gerade halten und die Finger möglichst weit spreizen. Die Hände fest gegen das Board pressen. Die Knie anheben und das Gesäß nach oben drücken. Die Beine soweit wie möglich durchstrecken. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
Die Position 8 Atemzüge halten und 3 x wiederholen

● Cobra

Ausgangsposition: In Bauchlage auf das Board legen. Beine und Arme ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach unten, die Fußrücken liegen auf dem Board auf. Die Stirn berührt das Board.

Aus der Ausgangsposition die Hände dicht neben dem Körper auf Höhe des Bauchnabels aufsetzen. Die Arme anwinkeln, Bein- und Gesäßmuskulatur anspannen und den Oberkörper leicht vom Board anheben.

Den Oberkörper mit den Armen etwas weiter vom Board wegdrücken. Die Ellbogen bleiben immer eng am Körper.
Den Kopf leicht in den Nacken nehmen, so dass der Blick nach oben geht.
Die Position 8 Atemzüge halten
Dann die Position lösen und noch 8 x wiederholen

● Seitstütz

Ausgangsposition: Seitlage auf dem Board
In der Seitlage den brett nahen Unterarm aufstützen und das Becken anheben. Die Beine liegen parallel übereinander. Kopf und Hals befinden sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Den anderen Arm zum Himmel strecken. Diese Position zunächst 8 Atemzüge halten, anschließend das Becken mehrmals leicht auf- und abbewegen.
Nach ca. 20 Sekunden die Seite wechseln



Absichten und Hinweise

- ✔ Variation: In der Endposition die Beine abwechselnd in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken.



- ☉ Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Gesäß- und Armmuskulatur

- ✔ Die Übung öffnet und befreit.



- ☉ Stabilisation, Schulung des Gleichgewichtssinns und Festigung des Körpers

- ✔ Zur Vereinfachung und einer größeren Stabilität auf dem Board können die Unterschenkel rechtwinklig auf dem Board abgelegt werden.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20–30 MINUTEN)

● SUP-Entspannung in Anlehnung an Weitzmann

- ☉ Die TN legen sich in Rückenlage auf ihr Board und lassen sich treiben.

Die ÜL stellt den TN Fragen zur Wahrnehmung:

- Kannst du dir vorstellen, dass du dir etwas Weitentferntes anschaust?
- Kannst du dir den Zwischenraum zwischen deinen Ohren vorstellen?
- Kannst du bewusst spüren, wo deine Arme den Körper berühren und an welchem Punkt deine Arme den Kontakt verlieren?
- Kannst du fühlen, wie dein Gesicht ganz weich wird?
- Kannst du dir vorstellen, auf einer Wolke zu schweben? ... Oder fühlst du dich heute viel zu schwer?

Lasse die Augen noch ein wenig geschlossen und entschlief dich, dich in den nächsten Tagen nochmals an die Fragen zu erinnern.

Wenn du die Entspannung beendest, zähle langsam rückwärts von fünf bis eins und öffne anschließend die Augen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

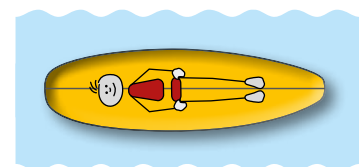
● SUP-Genuss

Gemütliches gemeinsames Zurückpaddeln zur Ausgabestelle
Zum Abschluss das Material wegräumen

- ☉ Entspannung, innere Ruhe, Schulung der Vorstellungskraft

- ✔ Eine genaue Erklärung und Ergänzungsfragen findet man unter:

www.sportlerin.de/entspannung.htm



Illustratorin:
Claudia Richter

- ☉ Die TN unterhalten sich über die Erlebnisse beim SUP-Yoga und genießen die zurückgelegte Strecke und die Natur.