



SUP-Polo

Der Teamsport für Stand Up Paddler

Vorbemerkungen/Ziele

SUP-Polo ist eine Kombination aus Mannschaftssport, Wasserspiel mit dem Ball und Stand Up Paddling (SUP).

Die dynamischen Bewegungen auf dem instabilen Untergrund sorgen neben einem sehr großen Spielspaß auch für eine hohe Anforderung an die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Teilnehmenden.

Die Grundidee des Spiels ist einfach: Zwei Mannschaften versuchen, einen Ball in das gegnerische Tor zu befördern. Dabei stehen die Spieler*innen mit einem Paddel in der Hand auf einem Stand Up Paddle-Board auf dem Wasser. Um in der Stunde möglichst schnell mit dem Spiel starten zu können, sollten die Teilnehmenden bereits erste Erfahrungen im Stand Up Paddling gesammelt haben.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Rauf aufs Board

- Jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer (TN) hat ein SUP-Board und ein langes Paddel.

Gemeinsam begeben sich alle TN mit der Übungsleitung (ÜL) ins Wasser und auf die Boards.

Die ÜL paddelt zunächst mit den TN ein Stück vom Ufer weg, so dass genügend Abstand zum gefahrlosen Reinfallen geschaffen ist.

● Brettspiele – Einzelübungen

- Alle TN verteilen sich mit ihren Boards mit genügend Abstand zueinander in dem ggf. begrenzten Bewegungsraum auf dem Wasser.

Die TN probieren folgende Übungen auf ihrem Board aus:

- Auf dem Board sitzen, knien, auf einem Bein stehen, Kniebeugen ausführen und Wellen machen
- Auf dem Board Richtung Bug und Heck laufen
- Von einer parallelen Fußstellung (Paddel-Stance) in eine Schrittstellung (Surf-Stance) springen
- Sich im Kreis drehen (halbe Drehung, ganze Drehung)



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Jugendliche und Erwachsene (Schwimmer*innen)

Material:

Je TN ein SUP-Board und ein langes Paddel sowie ggf. eine Schwimmweste und einen Helm, je nach Temperatur Neoprenanzug oder Badekleidung, 2 Tore bzw. Tor-Markierungen, 1 Wasserball pro TN, Leibchen zur Markierung der Mannschaften, ggf. Bojen zur Revierbegrenzung

Ort:

Ruhiges Gewässer

Absichten und Hinweise

- ◎ Erste Gewöhnung an das Material und den instabilen Untergrund, Ankommen in der Umgebung und der Stunde
- ▼ Um im Verlauf der Stunde stets alle TN im Blick zu haben, kann die ÜL je nach Gruppengröße und Alter der TN den Bewegungsraum durch Bojen begrenzen.
- ◎ Vorbereitung auf die späteren Gleichgewichtsanforderungen während des Spiels, Förderung des Muskelzusammenspiels und Training von Stabilität, Gleichgewicht und Balance
- ▼ Zur Stabilisierung kann ein Paddel zur Hilfe genommen werden, welches mittig von einer oder beiden Händen gehalten wird.
- ▼ Die TN sollten genügend Abstand zueinander halten, damit Board und Finne nicht zu Verletzungen führen können.

Trends /
Outdoor-
Trends
04.2020

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

● Brettspiele – Partnerübungen

- Die TN gehen paarweise zusammen und stehen gemeinsam auf einem Board.

Die Partner*innen probieren folgende Übungen auf ihrem gemeinsamen Board aus:

- Zu zweit vom Ufer bzw. der Boje wegpaddeln
- Zu zweit auf dem Board im Stand balancieren
- Auf dem Board aufeinander zugehen, auf verschiedene Arten die Plätze tauschen (z.B. aneinander vorbei, durch die Beine krabbeln, über den Partner bzw. die Partnerin klettern etc.)
- Versuchen, die Partnerin bzw. den Partner vom Brett ins Wasser zu schubsen

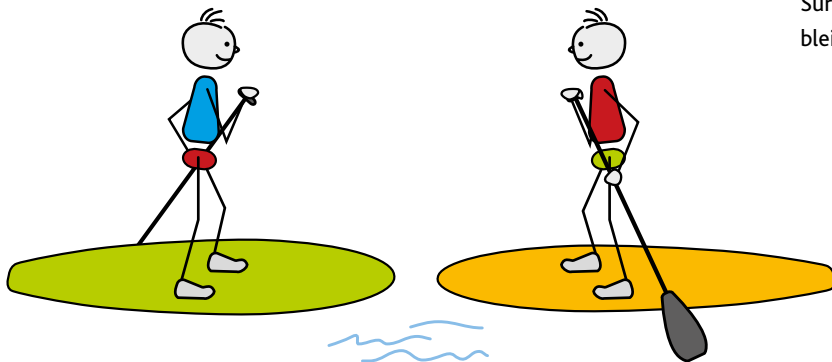
SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Autoscooter-Spiel

- Jede/Jeder TN hat ein Board und ein Paddel.

Die TN paddeln kreuz und quer über das Wasser. Dabei versuchen sie, sich gegenseitig zu „rammen“.

Ziel des Spiels ist es, die Mitspieler*innen von ihren Boards zu stoßen und selber nicht vom Board zu fallen.



● Experimentieren mit Paddel und Ball

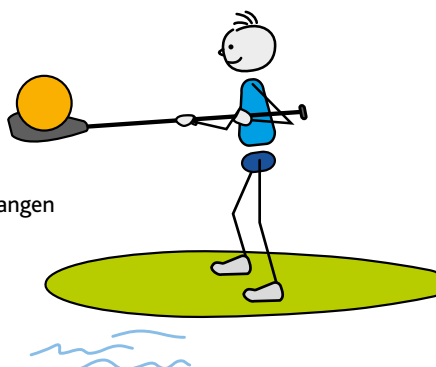
- Alle TN stehen auf ihrem Board und haben neben ihrem Paddel noch einen Ball.

Die TN sollen nun eigenständig erproben, was sie mit dem Ball auf dem Board alles machen können.

Sollten die TN nur wenige Ideen haben, kann die ÜL Bewegungsvorschläge machen.

Den Ball

- auf dem Paddelblatt balancieren
- auf dem Paddelblatt „tanzen“ lassen
- mit der Hand oder dem Paddelblatt hochwerfen und sich um die eigene Körperachse drehen
- mit dem Paddelblatt über den Bug rollen lassen
- mit dem Paddel auf dem Wasser nach vorne spielen
- nach Absprache jemand anderem zuwerfen und dessen Ball fangen (mit der Hand oder mit dem Paddelblatt)



Absichten und Hinweise

- ✔ Die Boards, die nicht gebraucht werden, werden während der Übung am Ufer gelagert oder an einer Boje festgebunden.
- ⊙ Spaß beim Spiel mit der Partnerin bzw. dem Partner und Board, Förderung der Kommunikation unter den TN, Erhöhung der Anforderungen an das Gleichgewichtsorgan sowie an die Rezeptoren der Muskeln und Gelenke
- ⊙ Hinführung zu späteren Spielsituationen im Zielspiel, Erprobung richtiger Verhaltensweisen, um nicht ins Wasser zu fallen
- ✔ Bei Zusammenstößen von vorne oder hinten gehen/springen die TN in den zuvor erprobten Surf-Stance, bei seitlichen Zusammenstößen bleiben die TN im Paddel-Stance.

- ⊙ Vielseitige Gewöhnung an Ball und „Schläger“, Erweiterung des Bewegungsrepertoires, Förderung der Kreativität, Erprobung von Grundfertigkeiten (Fangen und Passen), die später im Spiel benötigt werden
- ✔ Zur Kreativitätsförderung und Motivation der TN kann die ÜL auch bei dieser Übung mitmachen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Pass-Paddel-Übung

- Die TN (TN A und TN B) gehen mit ihren Boards paarweise zusammen. Zu zweit haben sie einen Ball.

TN A wirft den Ball in den „Lauf“ (= Paddelweg) von TN B. TN B paddelt dem Ball hinterher, hebt den Ball mit der Hand oder dem Paddelblatt auf und wirft den Ball wiederum in den „Lauf“ von TN A. Usw.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 MINUTEN)

● Spielidee SUP-Polo erproben

- Das Spielfeld wird festgelegt und 2 Mannschaften gebildet. Bei 3 Spielern bzw. Spielerinnen pro Mannschaft sollte das Feld ca. 20 m x 25 m groß sein.

Die ÜL stellt die Spielidee SUP-Polo und die wichtigsten Spielregeln vor.

Spielidee:

2 Mannschaften versuchen, mit den Paddeln oder der Hand einen Ball ins gegnerische Tor zu befördern.

Grundregeln:

1. Der Ball darf stehend auf dem Board mit dem Paddelblatt oder der Hand gespielt werden. Ca. 5 Sekunden nachdem der Ball unter Kontrolle ist, muss abgespielt werden.
2. Der Ball darf nicht auf dem Board transportiert werden.
3. Stets auf die anderen Spieler*innen achten, um diese nicht mit dem Paddel zu gefährden!
4. Körperkontakt ist nicht erlaubt!
5. Das Tor darf vom letzten Spieler bzw. der letzten Spielerin mit dem Paddel verteidigt werden.

Anschließend wird das Spiel erprobt und die Regeln je nach Spielverlauf gemeinsam mit den TN angepasst.

Aufgrund der Spielintensität bietet es sich an, 3 x 5 Minuten mit kurzen Pausen zu spielen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Auspendeln

- Die ÜL paddelt mit den TN und den genutzten Utensilien zurück an das Ufer.

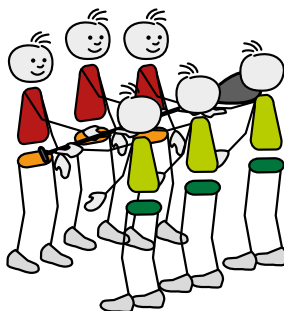
Nach dem Spiel gemeinsam auspendeln und währenddessen immer mal wieder die beanspruchte Muskulatur lockern und schütteln sowie tief ein- und ausatmen.

Während des Auspendelns können sich die TN über die Spielerlebnisse austauschen.

● Gemeinsames Paddel-Ablegen

- Die TN und ÜL verteilen sich an Land um ein Paddel herum.

Jede/Jeder TN streckt den Zeigefinger einer Hand nach vorne, so dass ein Paddel auf allen Fingern abgelegt werden kann. Das Paddel soll nun gemeinsam auf den Boden gelegt werden. Dabei darf der Fingerkontakt zum Paddel nicht verloren gehen.



Absichten und Hinweise

- ◎ Erproben der Ballannahme und des Zuspiels, Hinführung an die am häufigsten benutzte Passform im Zielspiel SUP-Polo

- ✔ Die ÜL gibt nach einiger Zeit ein Signal zum Partner*innen-Wechsel.

- ◎ Kennenlernen und verstehen der Spielidee SUP-Polo sowie der unbedingt notwendigen Spielregeln, intensivere Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit, spielerisches Training von Kraftausdauer und Schnelligkeit, Anwenden der erprobten Techniken im Wettkampf

- ✔ Mögliche Anpassungen der Spielregeln:

- Spielfeldgröße
- Torwart
- Benutzung des Paddels als Schläger
- Benutzung von Händen und Füßen
- Was passiert, wenn ein Spieler bzw. eine Spielerin vom Board fällt?

- ✔ Je nach Trainingszustand der TN kann mit Auswechselspielern bzw. Auswechselspielerinnen gespielt werden.

- ◎ Herunterfahren des Herz-Kreislaufsystems, Reflektion des Spiels SUP-Polo

- ◎ Gemeinschaftsgefühl entwickeln, Kooperation und Kommunikation fördern

- ✔ Je nach TN-Zahl die Gruppe auf mehrere Paddel verteilen

- ✔ Zum Abschluss das Material wegräumen