

# STAND-UP-PADDLING MIT HUND

Foto: Pixabay.com

Ein neuer Sport erobert die Hundewelt und das nicht nur im Sommer: Immer mehr Menschen mit ihren Hunden sind auf Seen und Flüssen mit surfbootähnlichen Gegenständen zu sehen. Was SUP ist und wie man das mit Hund lernt, berichtet Melanie Hormann.

Das Aufrechtpaddeln, auch Stand-up-Paddling (SUP) genannt, wurde ursprünglich von polynesischen Fischern erfunden und ist inzwischen fester Bestandteil der Surfkultur. Auch innerhalb der Hundeszene erfreut sich SUP zunehmender Beliebtheit, denn das Aufrechtpaddeln ist eine Sportart, bei der es um die ruhige Fortbewegung auf dem Wasser geht.

Es entschleunigt, fördert gleichzeitig Balance und Stabilität und schult den Gleichgewichtssinn – bei Mensch und Hund. Dabei fördert es ohne Druck Kooperation und Bindung. Wie beiläufig trainiert der Körper auf dem SUP alle wichtigen Muskelgruppen und neben diesen auch die Tiefenmuskulatur. Das Tempo und die Streckenlänge kann man dabei individuell bestimmen.

## Für wen ist SUP geeignet?

Dadurch ist das Aufrechtpaddeln für alle Altersgruppen geeignet, auch wenn gesundheitliche Einschränkungen andere Sportarten unmöglich machen, egal ob bei Zwei- oder Vierbeiner. Die einzigen Voraussetzungen an die Zweibeiner sind solide Schwimmkenntnisse und eine gewisse Affinität zum Wasser. Als Standardausrüstung zum Paddeln gehören neben dem Paddelboard auch das Paddel und die Sicherheitsausrüstung für Hund und Mensch.

Das SUP-Board lässt sich vielfältig einsetzen, dementsprechend gibt es unterschiedliche SUP-Stilrichtungen. Am Meer kann das Board auch zum Wellensurfen genutzt werden, es werden wett-kampfmäßig Rennen gefahren und auch Wildwasser-Stand-up-

Paddling ist möglich. Die Kategorie, in der wir immer wieder auch Menschen mit Hunden antreffen, ist das Touren. Es gibt vielfältige Routen in unterschiedlichen Längen, die von Streckenpunkt A-B mit dem SUP-Board gefahren werden. Dabei lassen sich Schwierigkeit und Länge prima an den jeweiligen Könnenstand anpassen.

## Welches Board braucht man?

Bei den Boards haben sich auf dem Markt zwei Kategorien durchgesetzt: die sogenannten Hardboards und die aufblasbaren iSUP (inflatable SUP).

Die Hardboards sind feste Boards, zumeist aus Holz, Carbon, Polyethylen oder Verbundstoffen gefertigt. Hierbei bestimmt das Material die Robustheit und den Preis der Boards. Mit einer Länge von 3 Metern und mehr sind sie recht aufwendig zu transportieren und werden deswegen hauptsächlich von ambitionierten Hobbysportlern und Profis benutzt.

Die weiter verbreiteten aufblasbaren Boards bestehen aus einer oder mehreren PVC-Lagen, in denen sich tausende von Fäden befinden, die sich bei der Befüllung mit Luft aufrichten und dem SUP, im Gegensatz zur Luftmatratze, Stabilität und Festigkeit verleihen.

Das Aufpumpen der Boards dauert bei hochwertigen Boards mit einem Nenndruck von 10-16 psi zwar schon eine Weile und ist



eine deutliche Kraftanstrengung. Dafür ist das Gewicht der iSUPs mit 7-15 kg deutlich geringer als das eines Hardboards. Auf dem Markt erhältlich sind aber auch elektrische Pumpen, die sich problemlos an den Zigarettenzünder im Auto anschließen lassen. Auch der Transport der iSUP gestaltet sich einfacher, da die Boards in der Regel, je nach Hersteller, auf das Packmaß eines großen Rucksackes zusammengeklappt werden können und in jedem Kofferraum Platz finden.

Beide Boards, iSUP wie Hardboard, gibt es in unterschiedlichen Größen. Welche Größe zu einem passt, hängt neben Faktoren wie dem Körpergewicht, der körperlichen Fitness sowie dem Gewicht und der Größe des Hundes auch davon ab, was man künftig mit dem Board machen möchte. Die Größen der Boards werden in Fuß und Zoll angegeben. Kleine Boards gibt es ab etwa 2,3 m Länge und 60 cm Breite. Große Boards können mehr als 4 m lang sein. Als Faustregel kann man sagen, dass die Boards kippstabiler sind, je größer und breiter sie sind. Jedoch sinkt mit der Größe auch die Ansprechbarkeit, d. h., sie reagieren im Fahrverhalten träger und lassen sich mit zunehmender Größe schwerfälliger manövrieren. Die Wahl des richtigen Boards ist deswegen immer eine individuelle Angelegenheit und es bietet sich an, zunächst mehrere unterschiedliche Boards Probe zu fahren, um zu schauen, welches Board am besten zu Mensch und Hund passt.

Wenn der Hund mit auf Tour soll, empfehlen sich sogenannte Double-Layer-iSUP, die einen doppelten Mantel besitzen. Dieser macht die Boards stoßfester und beständiger. Wichtig für die Mitfahrt des Hundes ist auch ein möglichst großes Deckpad – also eine möglichst großflächige rutschfeste Laminierung auf der Boardoberseite, damit es dem Hund nicht zu rutschig wird. Es gibt zwar einige wenige Hersteller, die extra Hundebords anbieten, aber prinzipiell kann der Hund auf nahezu jedem Brett mitgenommen werden.

Fühlt der Hund sich auf dem SUP wohl, ist auch mehr möglich als nur „rumliegen“.

Foto: Christoph Pattscheck

## Was braucht man noch?

Zur Grundausstattung gehört neben dem Board auch das Paddel – oft samt Boards im Komplettsatz erhältlich. In der Regel sind die Paddel 2- oder 3-teilig und zusammensteckbar, was den Transport vereinfacht. Auch Paddel gibt es in unterschiedlichen Größen und Materialien. Die gängigsten Varianten sind Alupaddel und die deutlich leichteren, aber auch teureren Carbonpaddel.



## Pfote drauf! Pfiffiges Hundetraining leicht erklärt

Was haben Lieblingstiefel und Hundetraining gemeinsam? Was macht der Zaun im Wohnzimmer, und warum schauen die Nachbarn so mitleidig? An den manchmal doch recht abenteuerlichen Beispielen vom „Smillatier“ und Balou, den beiden Helden des Buchs, lernst Du alle Bereiche des Alltagstrainings kennen: Von Stubenreinheit und Leinenführigkeit über Rückruf, Autofahren und Jagdersatztraining bis Impulskontrolle und Höflichkeitstraining wird alles unter die Lupe genommen, was wirklich wichtig ist. Und selbst die vermeintlich langweilige Theorie dazu, wie das Lernen im Hundeköpfchen stattfindet, wird leicht und humorvoll erklärt: Pfote drauf!

Erlebe mit Smilla, Balou und ihrem Frauchen, wie schwungvoll und abwechslungsreich Hundeerziehung sein kann und wie so manche Klippe mit Wissen und Humor umschifft werden kann.

Hardcover, 272 Seiten, durchgehend farbig  
ISBN 978-3-95464-193-2 24,95 EUR

[www.kynos-verlag.de](http://www.kynos-verlag.de)





Um sicher mit dem Board unterwegs zu sein, darf es auch an der Sicherheitsausrüstung nicht fehlen. Oft wird die Kraft des Wassers unterschätzt und jedes Jahr verunglücken deutschlandweit mehrere SUPer, teils auch tödlich.

Die Boards sollten deswegen immer mit Namen und Telefonnummer des Besitzers gekennzeichnet werden.

Die Safety-Leash ist ein Fußband, was das Board während der Fahrt mit dem Menschen verbindet. Wenn man im tiefen Gewässer von Board fällt, hat man so die Sicherheit, dass das Board nicht ohne seinen Menschen weiterrückt. Auch das Mitführen einer Restube oder das Tragen einer Schwimmweste ist anzuraten. Eine Restube ist eine selbstaufblasende Schwimmboje, die klein an einem Gürtel mitgeführt wird und mit einer wiederbefüllbaren CO<sub>2</sub>-Kartusche ausgelöst werden kann.

Auch der Hund, in der Regel ein deutlich besserer Schwimmer als der Mensch, sollte nicht ohne Schwimmweste auf dem Board mitgenommen werden. Denn wenn der Hund versehentlich oder absichtlich von Board fällt, ist er genauso orientierungslos wie wir Menschen und es ist nicht selbstverständlich, dass er den kürzesten Weg ans Ufer findet.

Ob der Hund an Board angeleint werden sollte oder nicht, ist individuell vom Hund abhängig – manch ein jagdlich ambitionierter Kollege springt vielleicht gern vom Board, wenn am Ufer die Bismarck unterwegs ist – da kann eine Leine helfen, solange diese am Board und nicht am Menschen befestigt wird.

Die ersten Male auf dem Board sollte der Zweibeiner ohne seinen Hund unterwegs sein. Das Aufrechtspaddeln ist zwar einfach zu erlernen, trotzdem sollte der Hund erst dann mitfahren, wenn man das Board gut beherrscht. Dazu gehört das sichere Auf- und Absteigen aufs Board, auch im tiefen Wasser. Neben dem Geradeauspaddeln gehören auch effiziente einseitige Paddeltechniken, Wendungen, Hintergrundwissen über Sicherheit, Umweltschutz, Wetter- und Gewässerkunde zum Standardrepertoire eines SUPers. Zu empfehlen sind Einsteigerkurse, wie sie deutschlandweit an vielen Standorten von zertifizierten SUP-Coaches ausgerichtet werden.

### So lernt der Hund das SUP

Um im eigenen Hund einen freudigen und zuverlässigen Begleiter auf dem SUP zu finden, ist es wichtig, ihn langsam mit dem Board vertraut zu machen. Wenn der Hund das Board erst einmal meidet, ist es sehr viel Arbeit, es wieder positiv aufzubauen und attraktiv zu machen. Zur Grundausstattung gehören deswegen viele kleine attraktive Leckerchen, eine Futtertüte und viel Geduld.

Bevor man sich auf das Wasser traut, sollte man mit Trockenübungen starten. Ein paar Vorübungen dazu lassen sich zu Hause schon gut einbauen, indem man den Hund schrittweise an wackelige Untergründe gewöhnt wie beispielsweise Trampoline, Gymnastikbälle oder Wackelbretter.

Der Hund sollte in der Lage sein, hier souverän und entspannt zu stehen oder zu sitzen. Im nächsten Schritt gewöhnt man den Hund ans Board, zunächst auf dem Trockenen. Um

Dieser Hund trinkt während der Fahrt vom ihm umgebenden Süßwasser.



[www.hundeschulen.de](http://www.hundeschulen.de)

Fotos: Christoph Pattischeck



gezieltes Auf- und Absteigen zu üben, kann man beides mit separaten Kommandos belegen, z. B. „auf“ und „ab“.

Im weiteren Verlauf sollte auch trocken geübt werden, wie der Paddelwechsel über den Hundekopf hinweg funktioniert. Bei nicht wenigen Hunden verursacht der Wechsel zu Beginn Unbehagen. Bei einigen Hunden sorgt der Wechsel des nassen Paddels über ihrem Kopf dafür, dass sie auf dem Board die Position wechseln – was nicht weiter problematisch ist, aber von uns Zweibeinern gut ausbalanciert werden muss. Gerade bei solchen Hunden sind übrigens einseitige Paddeltechniken – bei denen das Paddel für die Geradeausfahrt nicht über das Board gewechselt werden muss – eine wirkliche Erleichterung.

Erst wenn die Trockenübungen gut klappen, kann man sich mit dem Hund aufs Wasser wagen.

Auch hier gilt: erst der Hund alleine im flachen Wasser mit seinem Menschen zur Unterstützung neben dem Board, hinterher – wenn der Hund sich sicher fühlt – Hund und Mensch gemeinsam.

Ob der Hund auf dem Brett sitzt oder liegt, sollte er frei wählen

können. Viele Hunde starten liegend – hier ist die Auflagefläche am größten, sie vermittelt dem Hund ein Gefühl von Sicherheit. Muskulär am anstrengendsten ist, genau wie bei uns Menschen, die stehende Position.

Zunächst sollten gemeinsame Ausflüge auf dem Brett zeitlich begrenzt sein, nicht mehr als 30-60 min. Schrittweise kann die Dauer gesteigert werden bis hin zu mehrstündigen Touren. Dabei bitte, gerade im Hochsommer, die Sonne nicht unterschätzen! Während wir Menschen uns mit Sonnencreme schützen, sind unsere Vierbeiner der Sonne lediglich durch ihr Fell geschützt ausgesetzt.

## Regeln für SUPer

Im Sommer ist es deswegen einfacher, längere Touren in die Abend- oder Morgenstunden zu legen – das hat auch den Vorteil, dass man die Natur viel ungestörter genießen kann, weil weniger Menschen unterwegs sind. Denn Sommersaison ist Wassersport-saison und gerade in den letzten Jahren hat der SUP-Tourismus enorm zugenommen – zum Entsetzen der meisten Umweltschützer –, denn viele Neulinge gehen wenig achtsam mit der Umwelt um. Einige Seen erlassen deswegen schon Verbote für SUPer. Dabei ist ein achtsames Miteinander einfach, wenn man einige Regeln beachtet:

1. Plant eure Touren und Strecken im Vorfeld – checkt dazu die Gewässer samt Ein- und Ausstiegsstellen. Infos, wo ihr fahren könnt, findet ihr zum Beispiel in entsprechenden Facebook-Gruppen. Beim Befahren von Fließgewässern kann beispielsweise die kostenlose App „Canua“, die ursprünglich für Kanufahrer entwickelt wurde, gut weiterhelfen oder alternativ ein DKV-Gewässerführer. Neben Ein- und Ausstiegsstellen sind hier auch Wehre, Umweltschutzzonen und Befahrregeln hinterlegt. Darüber hinaus solltet ihr euch nach der Wildwasserstufe des Flusses erkundigen, den ihr befahren möchtet. Für Anfänger eignet sich die Wildwasserskalastufe 1, erfahrenere Teams können sich auch an Skala 2 heranwagen. Viele größere Flüsse wie beispielsweise Rhein und Main haben stellenweise durchaus Wildwasserstufe 3 und mehr und sind deswegen nicht für Hobby-SUPer geeignet.
2. Schont die Umwelt und befahrt nur zugelassene Strecken. Nutzt dabei unbedingt die An- und Ablegestellen. Betretet keine Böschungen oder seichte Stellen am Ufer, damit ihr die dort lebende Tier- und Pflanzenwelt nicht schädigt.
3. Checkt das Wetter, kurz bevor ihr losfahrt. Bei Nebel, Gewitter oder starkem Wind verzichtet auf die Tour.

Eine gute Vorbereitung und schrittweise Gewöhnung an das SUP ist wichtig.

## WEIL IHR BESTER FREUND ES WERT IST.

Ob VarioCage, die beste Hundebox der Welt\* – oder die pflegeleichte Alustar: Unsere Hundetransportboxen bestehen durch hochwertige Verarbeitung und kompromisslose Sicherheit. Finden Sie jetzt genau die richtige Box für Ihr Fahrzeug. \*nach ISO 27955



BESUCHEN SIE JETZT  
UNSEREN ONLINESHOP!  
[WWW.KLEINMETALL.DE/BOXEN](http://WWW.KLEINMETALL.DE/BOXEN)

**kleinmetall®**  
Hundetransportschutz & mehr  
Mit Sicherheit das Beste für Ihr Tier.

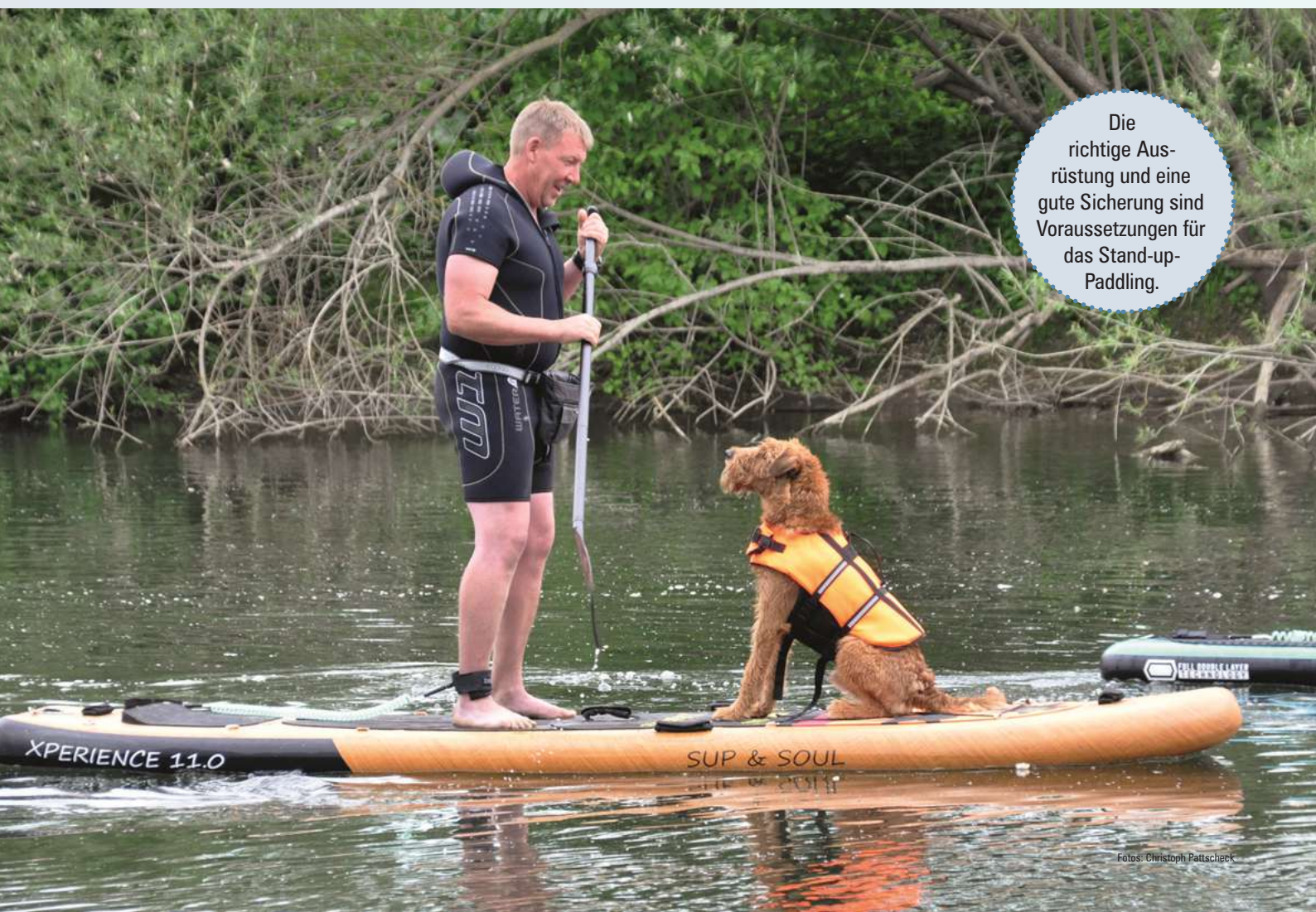
Kleinmetall GmbH | Hainstr. 52 | 63526 Erlensee



[www.hundeschulen.de](http://www.hundeschulen.de)



4. Nichtschwimmer und kleine Kinder, die nicht schwimmen können, bleiben zu Hause!
5. Denkt an eure Sicherheitsausrüstung: Kennzeichnet euer Brett, tragt eine Leash, führt eine Schwimmweste oder Res-tube mit, genauso wie euer Handy, z. B. in einer wasserfesten Hülle oder in einem Drybag (wasserfester Rucksack). Verwendet im fließenden Gewässer besser eine Hüftleash mit Notauslöser als eine Fußleash.
6. Wenn ihr Gewässer befahrt, in denen Binnenschiffahrt erlaubt ist, wie z. B. Kanäle oder größere Flüsse, beachtet die Vorfahrtsregeln. In der Schifffahrt gilt kein rechts vor links, sondern es gilt: Alles, was größer ist als man selbst, hat Vorfahrt. Binnenschiffen und Motorbooten muss frühzeitig ausgewichen werden, in der Regel nach Backbord (links). Gerade große Schiffe sehen die kleinen Wassersportler erst spät und brauchen lange für Kurskorrekturen.  
Auch nicht zu unterschätzen ist die Wasserverdrängung, die von Schiffen verursacht wird. Motorbetriebene Boote und Schiffe erzeugen immense Bugwellen, die schon den ein oder anderen unvorbereiteten SUPer vom Brett geholt haben.
7. Passe deine Kleidung der Wassertemperatur an, nicht der Lufttemperatur!  
Bekleidung auf dem SUP sollte immer Funktionskleidung sein, keine Alltagskleidung. Leichte Stoffe, Laufhosen, Schwimmbekleidung, T-Shirts sind je nach Wetter sinnvoll.
8. Kenne deine Grenzen! Dazu gehört, immer nur in guter Allgemeinverfassung zu paddeln und auf Alkohol zu verzichten!
9. Bei Touren in der Abenddämmerung und Dunkelheit ist man verpflichtet, das Board zu beleuchten. Dazu gibt es eine Vielzahl an LED-Leuchtmitteln. Auch der Hund sollte im Dunkeln auf dem Board deutlich erkennbar sein, z. B. durch ein Leuchthalsband.
10. Respektiert die Natur! Nutzt die vorgegebenen An- und Ab-legepunkte und nehmt den Müll, den ihr verursacht, wieder mit.
11. Falls du in Not gerätst: Nutze das Notsignal „Müde Fliege“ um auf dich aufmerksam zu machen. Dazu breitest du deine Arme seitlich aus und führst sie hoch über den Kopf, von dort aus wieder runter, ohne dabei die Hände hinter dem Kopf zu kreuzen.



Die richtige Ausrüstung und eine gute Sicherung sind Voraussetzungen für das Stand-up-Paddling.



Gemeinsame Fahrten mit der ganzen Familie per SUP sind ein wunderbares Hobby.

12. Gemeinsam statt einsam! Paddelt bevorzugt in der Gruppe. So macht das Cardio-Workout doppelt Spaß. Mit Freunden ist die sportliche Herausforderung größer und man hat im Notfall, zum Beispiel bei Materialbruch oder bei Erschöpfung, Hilfe direkt dabei. Gemeinsam die Natur zu genießen und auch gemeinsame Pausen zu machen, machen das Paddeln zu einem tollen Erlebnis.

Stand-up-Paddling mit Hund ist aus unserer Sicht die beste Sportart der Welt: Man ist gemeinsam unterwegs und kann die Natur aus einem anderen, neuen Blickwinkel beobachten, von der aus man sie sonst selten zu sehen bekommt. Gerade auf vielen kleineren Flüssen ist das Naturerlebnis bombastisch. Neben der ganz besonderen Geräuschkulisse und dem Geruch des Wassers eine ganz hervorragende Art, die Seele baumeln zu lassen, den Alltag auszublenden und einfach mal abzuschalten. Auch die Hunde genießen das Mitfahren, wenn es gut und kleinschrittig

aufgebaut wird. Und ganz nebenbei ein wunderbares Ganzkörperworkout. SUP ist einfach zu erlernen und auch coronakonform unter Einhaltung der AHA-Regeln durchführbar. Für uns auf jeden Fall eine Sportart, die uns gepackt hat und nicht mehr loslässt, weil sie Entspannung und Sport und gemeinsame Zeit mit unserem Hund auf großartige Weise kombiniert. Zusätzlich ist es ein Naturerlebnis der besonderen Art, in der man die Natur auf neue und spannende Weise entdecken kann.

Foto: Christoph Pattscheck

#### Zur Person

Melanie Hormann bietet mit den Hundeschulmachern neben SUPDOG (Kooperation mit André Braun) auch klassische Hundeschule an. Sie ist Mitglied im BHV und wohnt am unteren Niederrhein.



Foto: Christoph Pattscheck

#### Kontakt

[www.hundeschulmacher.de](http://www.hundeschulmacher.de)

#### Zur Person

André Braun ist geprüfter VDWS SUP Instructor und Inhaber von SUPmobil-TRAINER. Er bietet neben SUPDOG (in Kooperation mit den Hundeschulmachern) auch mobile Events und Kurse im Stand-up-Paddling an.

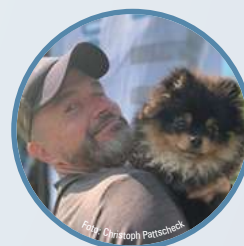


Foto: Christoph Pattscheck

#### Kontakt

[www.supmobiltrainer.de](http://www.supmobiltrainer.de)

**4PFOTENLAND**  
[www.hundeschulen.com](http://www.hundeschulen.com)



**CLICKERVEGGY'S NEU**  
**100% Natur**



Birne • Banane mit Kokos • Papaya • Süßkartoffel • Mango



ab **9,95€**



Die Inhalte werden Ihnen bereitgestellt vom BHV e.V.  
(Berufsverband der HundeerzieherInnen und VerhaltensberaterInnen).

Kontakt:

Tel.: +49 (0) 6192-9581 136

E-Mail: [info@hundeschulen.de](mailto:info@hundeschulen.de)



**[www.hundeschulen.de](http://www.hundeschulen.de)**

**BHV - Berufsverband der Hundeerzieher/innen und Verhaltensberater/innen e.V.**