



Sonja „Sonni“ Hönscheid, geboren auf Sylt, ist die Tochter des ersten deutschen Windsurf-Profi's, Jürgen Hönscheid. Ihre Jugend verbrachte sie an den schönsten Stränden der Welt. Nun ist sie selbst Profi-Surferin. Zwölfmal wurde sie Surf-Weltmeisterin, sechsmal im SUP-Racing. Sonni ist überzeugt, dass Stand up Paddling (SUP) ein Sport für jedermann ist. Überall dort wo es Wasser gibt, kann man SUP'en. Trainiert wird von Kopf bis Fuß: Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Kraft.

In fünf Schritten SUP lernen

Surfen und Paddeln in einem? Das ist möglich beim Stand up Paddling (SUP) – In Scharbeutz zeigt Weltmeisterin Sonja „Sonni“ Hönscheid, wie man's richtig macht



1 Sicherheit ist das A und O. „Man muss keine Angst vor dem Wasser haben, aber Respekt!“, sagt die Weltmeisterin. Zu der optimalen Ausstattung gehört deshalb eine Leash – ein Gummiseil, die den Surfer mit dem Board verbindet. Ideal sei auch eine „Restube“: Verliert man das Brett im Wasser, kann man aus der kleinen Bauchtasche eine Boje ziehen, mit der man sicher über Wasser gehalten wird. Da in der Ostsee das Wasser zum Teil sehr kalt sein kann, empfiehlt Sonni, anfangs noch einen Neoprenanzug zu tragen, um nicht zu schnell zu frieren. Wenn möglich sollte man nicht allein rausfahren. Für ungeübte Wassersportler ergibt es zudem Sinn, einen Kurs zu machen, um mehr über Wetter und Material zu lernen.

Sie ist DIE Sportlerin im Stand up Paddling (SUP) und beherrscht das lange voluminöse Surfbrett wie keine andere. Sonni Hönscheid ist die aktuelle und sechsfache Weltmeisterin dieser Trendsportart. Zur Neueröffnung der SUP-Station in Scharbeutz erklärt sie, worauf es beim Paddeln im Stehen ankommt.

Hier wird gepaddelt

Bis Ende September können täglich Bretter bei der neuen SUP Station in Scharbeutz ausgeliehen werden. Wer sich woanders auf das Stehbrett wagen möchte, kann das unter anderem bei der Surfschule in Niendorf, der Surf-SUP-Schule an der Wakenitz, Suppduke am Ratzeburger See oder dem SUP-Verleih in Burg auf Fehmarn machen. Weitere Infos rund ums SUP in der Lübecker Bucht finden Sie unter www.luebecker-bucht-ostsee.de/sup



3 Der effektivste Paddel-Schlag ist der in der Power-Zone. Diese liegt kurz hinter der Schnauze und geht bis zu den Füßen. Dort zieht man das Paddel kräftig durchs Wasser. Den besten Stand findet man dafür auf Höhe des Griffs. „Gerade als Anfänger ist es wichtig, sich klarzumachen, dass man nicht das Paddel zu sich, sondern sich zum Paddel zieht!“, sagt Sonni. Außerdem komme die Kraft beim SUP nicht nur aus den Armen, sondern aus dem ganzen Körper. Idealerweise zieht man das Ruderblatt beim Schlag entlang der Boardkante. Je weiter das Blatt vom Board gehalten wird, desto schneller dreht sich das Brett.



2 Um die richtige Haltung für das Paddel zu finden, hält man es mit beiden Händen über den Kopf. Ober- und Unterarm sollten einen rechten Winkel bilden – das ist die Grundposition. Entgegen vieler Meinungen unter Surfern wechsele man beim SUP die Seite des Paddels, sagt Sonni. Also mal rechts, mal links des Boards paddeln. Beim Wechsel macht man eine ähnliche Bewegung wie Kajak-Fahrer – mit dem ganzen Körper.

Wenn man ins Wasser fällt, ist es wichtig, dass man nicht mit dem Kopf oder den Füßen zuerst springt. Richtig fällt man wie ein Seestern. Dadurch verringert man die Gefahr, dass man sich an Sandbänken oder Steinen im Wasser verletzt. Also: Immer flach ins Wasser fallen. Ist man dann im Wasser gelandet, kann man von hinten auf das Brett klettern. Alternativ versucht man es von der Seite. Dazu greift man sich den Griff, zieht sich etwas hoch, greift die gegenüberliegende Kante und versucht ein Bein auf das Brett zu heben und danach das zweite.



5 Die wichtigste Regel von allen: Spaß haben und die Freiheit genießen!

FOTOS UND TEXT: FABIAN BOERGER