

## Stand-Up-Paddling: Der perfekte Wassersport für dich und deine Fellnase



Inzwischen sieht man sie im Sommer überall: die Menschen, die auf riesigen Surfbrettern stehen und über Seen und Flüsse paddeln. Aber noch viel zu wenige Zweibeiner nehmen bei dieser tollen Sportart auch ihren Vierbeiner mit aufs Board. Dabei ist es der perfekte Sommersport für deinen Hund.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Schwimmen, Tauchen oder Surfen sind ja leider eher klassische Einzelsportarten und vor allem keine Freizeitbeschäftigungen, die sich gut mit Hund unternehmen lassen. Umso schöner, dass sich auf dem Stand-up-Paddling-Board dein Hund ganz hervorragend mitnehmen lässt. So könnt ihr nicht nur gemeinsam Zeit verbringen und jede Menge Spaß haben, sondern auch noch etwas für eure Fitness tun! Denn der Paddelspaß ist ein wirklich gutes Training für dich und deine Fellnase.

### **Diese Voraussetzungen müsst ihr beide für euer neues Hobby mitbringen**

1. Du solltest erst einmal dafür sorgen, dass du alleine einigermaßen sicher mit dem Paddling-Board umgehen kannst, das heißt sicherer Stand, einfache Paddelschläge, Wendungen und Stopps beherrschen.
2. Dein Hund sollte Wasser mögen und natürlich sicher schwimmen können (das gilt natürlich auch für dich!). Selbst wenn dein Hund eigentlich ein super Schwimmer ist, solltest du dir – seiner Sicherheit zuliebe – eine Schwimmweste zulegen! Geht er über Bord und erschreckt sich, bleibt er so sicher an der Wasseroberfläche. Außerdem besitzen Hundeschwimmwesten ein praktisches Griffstück am Rücken, an dem du deinen Hund problemlos wieder auf das

- Board ziehen kannst, wenn ihr zu weit vom Ufer weg seid.
3. Für die ersten Versuche brauchst du auf jeden Fall Geduld, denn wenn ihr beiden nicht die geborenen Paddler seid, werdet ihr nicht sofort beim ersten Versuch in See stechen können. Also nehmt euch ordentlich Zeit.
  4. Dein Hund darf auf keinen Fall zu leicht abzulenken sein – das Balancieren auf dem Board erfordert jede Menge Konzentration. Für sehr hibbelige und junge Hunde ist diese Freizeitbeschäftigung leider nichts.
  5. Außerdem muss dein Vierbeiner natürlich einfachen Befehlen wie Sitz, Platz oder Bleib folgen können, um sich auf dem Board sicher verhalten zu können.
  6. Dein Hund sollte nicht mehr als 50kg wiegen – es sei denn, du bist ein echtes Fliegengewicht! Denn je größer und schwerer dein Hund ist, desto größer und breiter muss das Brett zum Paddling sein, denn du musst ja auch noch mit auf das Board. Und ihr wollt ja nicht zusammen untergehen ...

Diese 5 Vorteile bringt das Stand-Up-Paddling

1. Das Paddling ist ein echtes Ganzkörper-Fitnesstraining, das besonders Stabilität, Gleichgewicht und Balance fördert.
2. Die Konzentrationsfähigkeit deines Hundes wird verbessert.
3. Durch das ständige Ausbalancieren und Abfedern der Wellenbewegungen wird die sonst nur schwer trainierbare Tiefenmuskulatur gekräftigt.
4. Die Bindung zwischen dir und deinem Hund wird vertieft, denn gemeinsame Aktivitäten verbinden.
5. Im Sommer ist die Abkühlung kostenlos inbegriffen.

## **In 4 Übungsschritten könnt ihr zwei in See stechen**

Es braucht nur wenige Übungsschritte, bis ihr beide sicher auf dem Brett steht. Und keine Sorge: Das Üben an sich macht schon eine Menge Spaß und Lust auf mehr.

### **Schritt 1: Übt anfangs auf dem Trockenen**

Gewöhne deinen Hund langsam an das Board und das Paddel, und zwar an Land!

- Lege dein Board auf den Boden, sodass es möglichst fest liegt. Um für guten Halt (für die Pfoten) zu sorgen, kannst du dazu am besten ein nasses Handtuch oder eine Gummimatte über das Board legen. Das schützt das Brett auch vor Kratzern, sollte dein Vierbeiner doch gestresst sein und schnell wieder vom Board runterwollen.
- Bleibt dein Hund auf dem Board entspannt stehen oder setzt er sich hin, belohne ihn mit jeder Menge Leckerlis oder Lob! Bleib geduldig, manch ein Vierbeiner braucht einfach ein bisschen mehr Zeit, bei anderen klappt es auf Anhieb.
- Bleib anfangs selbst noch neben dem Board stehen und versuche, es möglichst stabil zu halten. Bleibt dein Hund ruhig, steigst du mit auf das Brett. Eventuell ist eine zweite Person hilfreich, die das Board stabilisiert, während du dich ganz um deinen Hund kümmerst.
- Dein Vierbeiner ist schon völlig cool auf dem Board? Dann nimm das Paddel in die Hand, bewege es und führe es langsam über seinen Kopf auf die andere Seite. Auch hier bestätigst du natürlich sein ruhiges Verhalten mit Leckerchen/Lob und übst einfach so lange, bis es entspannt klappt.

## **Schritt 2: Kommandos auf dem Board befolgen**

- Das Kommando „Bleib“ oder „Warte“ ist sicherlich hierbei das wichtigste für deinen Hund. Dieses Kommando sorgt nämlich dafür, dass dein Vierbeiner auch sicher auf dem Brett bleibt und nicht vorzeitig über Bord geht und ins Wasser springt.
- Außerdem ist es für dich natürlich viel leichter, das Gleichgewicht zu halten, wenn deine Fellnase nicht wild auf dem Board herumhüpft. Auch die Kommandos „Sitz“ und „Platz“ dienen eurer Stabilität.
- Ein „Auf“ und „Ab“ oder „Hopp“ und „Runter“ verraten deinem Hund, wann er auf das Brett springen kann und wann er wieder runterdarf. Kennt dein Vierbeiner diese Kommandos schon, kann er sie binnen weniger Minuten auf dem Brett ausführen. Sonst müsst ihr zwei ein bisschen länger üben.
- Nicht vergessen: Reichlich loben und belohnen, wenn er alles richtig macht!

Tipp: Getrocknete Lunge ist das perfekte Leckerchen für Wassersport, sie schwimmt nämlich auf dem Wasser und bleibt bei Wasserkontakt sehr lange fest, ohne matschig zu werden. Außerdem enthält sie nur wenige Kalorien, sodass du ohne schlechtes Gewissen großzügig belohnen kannst.

## **Schritt 3: Jetzt wird es ernst - ab aufs Wasser**

Dieser Schritt ist sicherlich der wichtigste für euch zwei, denn ihr müsst natürlich erst einmal lernen, zusammen das Gleichgewicht zu halten. Auch hier ist es natürlich individuell unterschiedlich, wie lange ihr beide zum Üben braucht! Also nehmt euch die Zeit und übt diesen Schritt so lange, bis ihr BEIDE euch sicher fühlt!

- Bring dein Board in Ufernähe und lass es dort, wo es möglichst flach ist, zu Wasser. Setz dich auf das Board und lass deinen Hund mit auf das Board steigen.
- Habt ihr beide euer Gleichgewicht gefunden, könnt ihr ein paar Übungen zusammen machen. Lass deinen Hund aufstehen und absitzen, dir ein Pfötchen geben und steh auch selbst auf und setze dich wieder hin.
- Klappt auch das, versuche im nächsten Schritt, dich hinzustellen und das Paddel zu bewegen. Pass auf, dass du deinen Hund dabei nicht aus Versehen „k. o.“ schlägst oder vom Brett fegst.
- Gerate nicht in Panik, wenn ein, zwei unfreiwillige Bauchplatscher dabei sind. Das gehört einfach dazu und ihr bekommt das beide sicherlich schnell hin. Und wundere dich nicht, wenn du im Wasser landest und dein Hund dir trocken vom Brett entgegenwedelt – sein Gleichgewicht ist in der Regel viel besser als deins.

## **Schritt 4: Und jetzt stecht ihr endlich in See**

Ihr beide fühlt euch richtig sicher auf dem Brett? Dann paddelt langsam los. Am besten paddelst du erst einmal im Knien und übst noch eine Weile, bevor du es dann im Stand probierst.

- Bleibt dabei auf jeden Fall erst einmal noch in Ufernähe, damit ihr im Zweifel schnell wieder festen Boden unter den Füßen habt. In Zukunft stehen euch aber alle Möglichkeiten offen – ihr könnt mitten im See oder den ruhigen Fluss entlangpaddeln. Seid ihr beide echte Gleichgewichtskünstler? Dann könnt ihr euch sogar ins Meer wagen, die Herausforderung für wahre Profis!