

Nachricht hinterlassen

Anrede

Vorname

Nachname

E-Mail-Adresse

Worum handelt es sich?

Wie können wir helfen?

[Kultur](#)
[Star-News](#)
 SUP Yoga: Das ist der Trendsport des Sommers

SUP YogaDas ist der Trendsport des Sommers

Freitag, 05.08.2016, 15:12

Gefällt mir

[Teilen](#)

Twittern

0

[0](#)
[Drucken](#)
[Versenden](#)
[Fehler melden](#)



[Vergrößern](#)
[Teilen und Details](#)

instagram.com/yoga_girl „Yoga Girl“ Rachel Brathen trainiert gerne auf dem Wasser

Yoga auf der Matte war gestern. Jetzt wird auf dem Surfbrett trainiert! Was hinter dem Trendsport SUP Yoga steckt und warum man es unbedingt ausprobieren sollte, lesen Sie hier.

Ein Kopfstand auf dem Wasser? Das geht. Und zwar ganz ohne übermenschliche Fähigkeiten. Die Zauberformel heißt SUP Yoga und avanciert gerade zum Trendsport des Sommers. Kein Wunder, denn das Training verbindet Fitness, Entspannung, Spaß und Natur. Doch erst einmal von vorn.

Was ist SUP Yoga?

[Wer seine Yoga-Posen schon mal an Land trainieren will, findet hier auf Clipfish einige Übungen](#)



[Vergrößern](#)

[Teilen und Details](#)

[instagram.com/yoga_girl](https://www.instagram.com/yoga_girl) Klassische Yoga-Übungen werden auf einem SUP-Board gemacht

Die Abkürzung SUP steht für Stand Up Paddling, eine eigene Sportart, die seit einiger Zeit immer beliebter wird. Dabei wird im Stehen auf einem speziellen Brett gepaddelt. Diese Art der Fortbewegung wird nun mit klassischen Yogaübungen kombiniert. Im Grunde genommen wird nur die Yogamatte durch das Paddleboard ersetzt. Wobei nur ein bisschen untertrieben ist. Denn der mehr oder weniger starke Wellengang kann zur echten Herausforderung werden. Aber darum geht es [beim Yoga](#) ja schließlich: Die (innere) Balance finden.

Impressum



Sat.1 Frühstückfernsehen - Boot-Camp: Stand Up...

Na, na, na, Matthias! Begrüßt man so seine neue Kollegin? Erst schlägt er Alina im Stand Up Paddling und dann schubbst er sie auch noch vom Brett! Aber...

Wie ist eine SUP-Yoga-Stunde aufgebaut?



[instagram.com/yoga_girl](https://www.instagram.com/yoga_girl) Die Stunde findet unter Anleitung eines Yoga-Lehrers statt

Der circa 90-minütige Ablauf ähnelt dem einer normalen Yogastunde. Anfangsentspannung mit Atemübungen, Asanas (Körperstellungen) und Tiefenentspannung mit Savasana. Der größte Unterschied: Man muss sich seinen Yoga-Platz auf dem Wasser erst einmal erpaddeln. Für SUP-Neulinge gar keine so leichte Aufgabe, denn das Board zu lenken, sieht einfacher aus als es ist. Yogalehrerin Gina Weber (25), die beim „Steg 1“ am Starnberger See regelmäßig SUP-Yoga-Kurse gibt, lässt den Teilnehmern deswegen auch „gerne erst einmal ein bisschen Zeit, um ein Gefühl für das Brett zu bekommen“.

Welche Yoga-Übungen können gemacht werden?



[instagram.com/ladygaga](https://www.instagram.com/ladygaga) Auch [Lady Gaga](#) übt einen Kopfstand auf dem Wasser

„Eigentlich ist alles auch auf den Brettern machbar“, erklärt Weber. „Beim Handstand oder dem Baum wird es natürlich extrem schwierig, aber es ist möglich“. Übungen, die sie normalerweise immer unterbringt, sind der nach unten und oben schauende [Hund](#), die Kindsposition, der Krieger und auch die Brücke. Die

Schwierigkeitsstufe wird an die Kenntnisse der Teilnehmer angepasst.

Doch auch erfahrene Yogis sollten sich auf eine echte Herausforderung einstellen. Denn selbst einfache Posen, wie der Baum, sind auf dem SUP-Brett viel intensiver als an Land. Damit man nicht ungewollt ins Wasser platscht, sind vor allem Körperspannung und Konzentration wichtig. Das ist zwar ziemlich anstrengend, aber auch extrem effektiv - und zwar für Körper und Geist. Beim SUP Yoga geht es nicht nur ums physische Training, sondern auch um Entspannung. „Ich mag die Vorstellung, dass man dabei auf seiner eigenen Insel das Gefühl von Freiheit bekommt“, bringt es Weber auf den Punkt.

Was sind die Voraussetzungen?



[Vergrößern](#)

[Teilen und Details](#)

instagram.com/yoga_girl SUP-Yoga für alle: Mitmachen kann fast jeder

SUP-Yoga ist nicht nur etwas für Profi-Paddler und Yoga-Experten. Im Gegenteil. „Teilnehmen kann eigentlich jeder“, meint Weber. Nur bei Personen mit Rückenproblemen oder Schwangeren würde sie eher abraten. „Durch die Wellen ist es so, dass man ab und zu einfach ein paar ruckartige Bewegungen machen muss.“ Auch ein eigenes Surf- oder SUP-Brett ist keine Voraussetzung. Diese können inklusive Paddel vor Ort ausgeliehen werden.

Bleibt nur noch die Frage nach dem richtigen Outfit. Schließlich bergen einige Yoga-Posen gerade für Frauen hohes Blitzer-Potential. „Eigentlich reicht ein gut sitzender Bikini oder Badeanzug. Wer sich damit wohler fühlt, kann aber natürlich auch T-Shirt oder Sporthose darüber ziehen.“ Außerdem nicht vergessen: Sonnencreme, denn mitten auf dem Wasser prallt die Sommersonne ganz schön. Wenn's zu heiß wird, ist die erfrischende Abkühlung aber zum Glück nicht weit entfernt!

Aline Schmid/SpotOn

ZUM THEMA

[Abkürzung](#)

[Asana](#)

[Atemübungen](#)

[Clipfish](#)

[Entspannung](#)

[Fitness](#)

[Fortbewegung](#)

[Gleichheitszeichen](#)

[Handstand](#)

[Kopfstand](#)

[Körper und Geist](#)

[Paddel](#)

[SUP](#)