

Trendsport an der Schule: Die OBS Hattorf bietet Stand Up Paddling an

Nach den Sommerferien soll die Trendsportart als AG an der Hattorfer Oberschule angeboten werden. Auch eine Projektwoche ist geplant. Zum ersten Mal probierten Schüler die neuen Boards in der vergangenen Woche auf dem Oderpark-See aus.

Von Felix Gräber

Hattorf. Wackelig ist es, zum ersten Mal auf dem See zu stehen. Die Beine zittern, neben den Füßen schwappt das Wasser aufs Board. Zunächst überwiegt bei manchen Schülern noch die Unsicherheit, bestimmt geht es gleich abwärts ins Nasse. Aber nur wenige Minuten brauchen sie, dann werden ihre Bewegungen sicherer. Schon sehen sie aus, als würden sie hier nicht das erste Mal auf einem aufgepumpten Brett stehen, mitten auf dem Oderpark-See. Ähnlich wie beim Fahrradfahren wird es auch beim Stand Up Paddling (SUP) einfacher, stabiler, je schneller die Sportler über das Wasser gleiten.

SUP ist eine der Trendsportarten der letzten Jahre und auch außerhalb von Surf-Hotspots und immersommerlichen Fernwehzielen wie Hawaii, Thailand oder Australien wird die noch relativ junge Sportart immer beliebter. Dieser Entwicklung will sich auch die Oberschule Hattorf anschließen. Darum wird nach den anstehenden Sommerferien eine neue AG in das Schulprogramm aufgenommen: SUP als Schulsport, wie funktioniert das?

Auch etwas für blutige Anfänger

Uwe Hoche, Fachberater für Schulsport an der OBS und seit Jahrzehnten selbst begeisterter Windsurfer, hat die Sportart vor einigen Jahren für sich entdeckt und will sie nun auch seinen Schülern näherbringen. SUP ist für ihn eine auch für „blutige Anfänger“ leicht zu erlernende Sportart. „Man stellt sich drauf und hat seinen Spaß.“ Und genau darauf warten die Schüler, rauf aufs Board und Spaß haben. „So, können wir jetzt aufs Wasser?“, fragen einige der Jugendlichen wiederholt.

„Wir möchten die Schüler befähigen, diese Sportart auszuüben, auch über die Schulzeit hinaus.“

Uwe Hoche, Fachberater Sport an der Oberschule Hattorf

Dass SUP Spaß macht, da sind sich Lehrer und Schüler einig. „Ich hab mich zuerst nicht getraut“, erzählt eine Schülerin. „Man hatte am Anfang Angst, dass man reinfällt.“ Gefallen habe es ihr trotzdem gut. So ging es auch den anderen: Wenn die erste Unsicherheit überwunden war, hat es allen Schülern gefallen, die die Boards bereits an zwei Terminen testen konnten, bevor im neuen Schuljahr die AG startet. „Es war geil und lustig“, meint ein weiterer Schüler.

Bereits bei diesem ersten Austesten scheint der Plan der Verantwortlichen von der Oberschule aufzugehen: „Wir wollen den Schülern die Angst nehmen“, sagt Hoche. Dafür sei das Stand Up Paddling ideal geeignet, vor allem auch, weil es einfach zu erlernen ist. Die Schüler sollten erfahren, dass es eben nicht im Wasser enden muss, dass es möglich ist, auf dem Brett zu stehen und zu paddeln. Wassersport, ohne dabei nass zu werden. Außerdem seien die Kosten überschaubar: „Stand Up ist relativ günstig und die Technik ist sehr einfach.“



Nach wackligen Anfängen auf dem Gruppen-Board konnten die OBS-Schüler bereits erste Runden auf dem Oderpark-See drehen. Auch Schulleiter Nils Passian (links) hatte sichtlich Spaß an den neuen Boards, die die Schule mit Hilfe von Sponsoren aus der Region angeschafft hat.

FOTO: FELIX GRÄBER / HK

Und die körperliche Komponente kommt auch noch dazu. Durch das ständige Ausbalancieren und das Paddeln wird der gesamte Körper gefordert. „Es ist ein gutes Ganzkörpertraining“, weiß eine Oberschülerin. Auch sie freut sich über die Möglichkeit, die neue Sportart ausprobieren zu können. „Wir wollen sie halt bewegen“, ergänzt Hoche. Wenn der Trendsport einigen seiner Schützlinge gefällt, habe er sein Ziel erreicht. Jeder Sport, an dem die Jugendlichen Spaß haben, sei ein Erfolg. So könne man auch dazu beitragen, dass weniger Zeit „vor den digitalen Endgeräten“ verbracht werde.

Auf dem Oderpark-See verteilen sich die Schüler. Manche gleiten allein auf Einzelboards über die Oberfläche, paddeln vorwärts, drehen Kreise und Kurven, mal weiter, mal enger. Sie haben sich schnell an das Gefühl gewöhnt, auf dem Wasser zu stehen. Auch wenn nicht jeder die einwandfreie Technik auf Anhieb beherrscht, manche erst lieber noch auf den Brettern knien oder langsamer paddeln als ihre Klassenkameraden. Alle kommen sie voran, können dem internationalen Trend nachspüren, der es an die Oberschule geschafft hat.

Das Individualsportangebot erweitern

SUP lässt sich außerdem sehr gut in das bereits bestehende Sportprogramm der Schule integrieren, führt Hoche weiter aus. Gerade auf dem Land habe der Vereinssport einen sehr hohen Stellenwert, entsprechend seien auch viele Schüler über die Vereine sportlich aktiv. Allerdings sei der Vereins- und Mannschaftssport nicht für jeden etwas.

Auch um langfristig eine Sportart für sich zu finden, sei es wichtig, Individualsportarten auszuprobieren, für sich entdecken zu können. Da-

rauf lege die OBS Hattorf großen Wert und richte auch Teile ihres Sportangebots entsprechend aus. Stand Up Paddling ist die jüngste Entwicklung in diese Richtung. „Wir möchten die Schüler befähigen, diese Sportart auszuüben, auch über die Schulzeit hinaus“, erklärt Hoche, denn auch die gesundheitlichen Vorteile seien enorm. In den USA etwa, erzählt der Sportlehrer, gebe es bereits Bestrebungen der Krankenkassen, SUP als Präventiv- und Rehasport anzuerkennen und entsprechend zu unterstützen.

Ein Workout für den ganzen Körper

Auf dem Brett werden nicht nur die unterschiedlichsten Muskelgruppen im ganzen Körper angesprochen, auch die Fähigkeit, auf dem Board im Wasser die Balance zu halten, wird trainiert. Bein- und Rumpfmuskulatur müssen ständig arbeiten, das Wackeln und die Paddelbewegungen ausgleichen. Der Sport sei gera-

de auch durch das aufrechte und ständig aktive Stehen ein guter Ausgleich zur Schreibtischarbeit, die auch bei den Schülern immer mehr Platz im Alltag einnimmt.

Ausgleich könne SUP auch sein, weil es an jedem einzelnen der Sportler liegt, wie fordernd er oder sie das Training auf dem Wasser gestalten möchte, erzählt Hoche. „Man kann die Seele baumeln lassen, sich individuell belasten.“

Obwohl Stand Up Paddling vor allem eine Individualsportart ist, heißt das jedoch nicht, dass sie immer nur allein ausgeübt werden kann. „Ich würde es cool finden, mit der ganzen Klasse herzukommen, zum Grillen, Zelten und für Stand Up Paddling“, sagt eine Schülerin.

Um die für SUP notwendige Ausrüstung anschaffen zu können, war die Hattorfer Schule auf Spenden angewiesen. Insgesamt stehen für die Schüler jetzt 12 Einzelboards und ein Riesensup zur Verfügung.

Darauf können mindestens acht Personen gemeinsam paddeln. Zu den Boards gehören noch Luftpumpen und ausreichend längenverstellbare Paddel. Zusätzlich wurden 24 Neoprenanzüge beschafft, auch kommen 24 ohnmachtssichere Schwimmwesten, die der Landkreis als Schulträger stellt, dazu.

Sponsoren unterstützen die neue AG

Die SUPAG der OBS wird unterstützt vom Schulförderverein, der Sparkasse Osterode, der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung und der Kindersportstiftung am Harz. Weitere Unternehmen aus der Region unterstützen das besondere Sportangebot: Wentorf und Schenkhut, die Firmen Dachkauf, Geike und Dindar aus Hattorf, die Harzer Landbäckerei Friehe und Koithahn. Auch die CDU-Ortsgruppe Hattorf und der Hattorfer Rewe spendeten für die AG. „Ohne Ihre Hilfe hätte das Ganze nicht funktioniert“, be-

„Ich würde es cool finden, mit der ganzen Klasse herzukommen, zum Grillen, Zelten und für Stand Up Paddling.“

Eine Schülerin der OBS Hattorf

dankte sich Uwe Hoche bei den Spendern, die die AG unterstützen.

Wenn es nach den Sommerferien mit der AG losgeht, hofft Hoche auf großes Interesse bei den Schülern. Er könne zwar nicht voraussehen, wie das neue Angebot angenommen werde, freue sich aber über die Möglichkeit die bekannte Sportart jetzt anzubieten. „Wenn man heute sagt ‘Wir gehen am Wochenende supen’, dann wissen immer mehr, was gemeint ist“, zeigt er sich zuversichtlich.



Schüler der Oberschule Hattorf präsentieren die neue SUP-Ausstattung.

FOTO: FELIX GRÄBER / HK