



## **SUP Instruktoren Kurs Level 1 – Flachwasser**

SUP erobert inzwischen unaufhaltsam viele Wassersportschulen in Deutschland, wie zuvor auch die Wassersportarten Windsurfen oder Kiten.

Dieser **IOSUP** Kurs wurde speziell konzipiert, um Wissen im Bereich „Stand Up Paddling Schulung“ zu vermitteln. Er eröffnet allen Wassersport Lehrern einen neuen Weg zu einer SUP Instruktor Karriere. Der Kurs dient auch allen SUP Fans dazu, Grundwissen über Unterrichtsgestaltung aufzubauen und/oder allen SUP Sportlern ihr Können und ihre Leistung weiter zu entwickeln.

**Auf Wunsch kann nach Ende des Kurses die ISA Zertifizierung „SUP Flat Water Instructor Level 1“ erworben werden.**

Nächste Kurstermine:

12. bis 14. April 2013

05. Bis 07. Juli 2013

KURSORT:

Surf + SUP Center am [St.Leoner See](#) (Neueröffnung des Centers im April 2013)

Für Anmeldung und weitere Informationen zum Kurs wendet Euch bitte an:  
[info@surfsupcenter.de](mailto:info@surfsupcenter.de) - [aloha@iosup.org](mailto:aloha@iosup.org) - [alohaeft@gmail.com](mailto:alohaeft@gmail.com) oder  
<http://www.iosup.de>

## IOSUP (International Organization Stand Up Paddle)



IOSUP Instruktor Kurs am Genfer See 2011

"Wie unzutreffend diesen Planeten Erde zu nennen, wenn er doch ganz offensichtlich Ozean ist." (Arthur C. Clarke, britischer Schriftsteller)

Die **IOSUP** arbeitet bereits seit Jahren mit einem internationalen und interdisziplinären Team von Experten zusammen, um Trainingsprogramme zu entwickeln, die einen wichtigen Meilenstein in der Geschichte des SUP darstellen.

IOSUP bietet eine große Auswahl an vielseitigen Möglichkeiten, abgestimmt auf SUP.

Die Gründer der **IOSUP** sind weltweite Pioniere im SUP Instruktor Training mit großem Wissensdurst, Kreativität und innovativem Geist. Hieraus sind Trainingsmodule entstanden, die das SUP Konzept revolutionieren.

Weitere Informationen gibt es unter

[www.iosup.org](http://www.iosup.org)

[aloha@iosup.org](mailto:aloha@iosup.org)

[info@iosup.de](mailto:info@iosup.de)

## **SUP Instruktoren Kurs Level 1 – Flachwasser**

### **Kurstermine:**

- 12. bis 14. April 2013
- 05. Bis 07. Juli 2013

### **KURSORT:**

Surf + SUP Center am [St.Leoner See](#) (Neueröffnung des Centers im April 2013)

### **Kursdauer:** ca. 60 Stunden:

- Vor dem Kurs: theoretische Vorbereitung mit Hilfe der **IOSUP** Kurs-Unterlagen
- 3 Tage Kurs (praktischer Teil) im Surf + SUP Center am St. Leoner See
- Nachbereitung des Kurses

### **Kursinhalt:**

- Grundlagen und **IOSUP** Lehrmethodik für SUP Instruktoren
- Gestaltung von SUP Unterricht mit kleinen und großen Gruppen
- Grundlagen Organisation einer SUP Schule
- fortgeschrittenes SUP Training: Paddeltechnik, Körperhaltung, Standposition...
- Individuelle Unterstützung der einzelnen SUP Schüler
- SUP Equipment und Handhabung
- grundlegende Sicherheits-Richtlinien und –Techniken

### **Voraussetzungen:**

- Mindestalter 18 Jahre
- Mitgliedschaft beim DWV (oder einem der DWV anerkannten Vereine)
- Mindestens 1 Jahr SUP Erfahrung (Paddeln mit verschiedenen Intensitäten und 360 Grad Turns im Surfstand)
- Physische und gesundheitliche Fitness für 3 Tage intensive Schulung
- Erste-Hilfe Nachweis über 8 Doppelstunden (kann nachgereicht werden)
- Rettungsschwimmerschein Bronze oder Vergleichbares (kann nachgereicht werden)

**Kursleitung:**

Fernando Labad (IOSUP Coach Trainer)  
Guillermo Peña (IOSUP Coach Trainer)  
Eveline Relling (IOSUP Instruktor)  
Christian Relling (IOSUP Instruktor)

**Kurssprache:**

Englisch  
(während des Kurses übersetzen wir gerne)

**Kurskosten:** 500 EUR

**Teilnehmer:** 8 - 12 Personen

**WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:**

Infos und Anmeldung bei Surf + SUP Center / SUP Shop

<http://www.supshop.de/sup/index/DE/C/kurse/20/1/iosup.html>

bei Facebook: <http://www.facebook.com/World.of.SUP>

per Mail: [info@surfsupcenter.de](mailto:info@surfsupcenter.de) oder [info@supshop.de](mailto:info@supshop.de),

per Tel.: 06222-3079900 oder 0160-8227613

## **IOSUP Trainer Course Level 1 – FEEDBACK**

von Eveline und Christian Relling.

Wir SUPen nun schon seit 2008, Schuld daran ist Robby Naish himself, welchen wir bei einem Händlermeeting in Pelzerhaken kennenlernen durften.



Wir haben uns gleich 2 SUPs genommen, gepaddelt und schon waren wir unheilbar infiziert. Beim RRD SURFANDO Venezia im Juli 2011 haben wir Guillermo PENA und Fernando LABAD von **IOSUP** durch Zufall kennen gelernt. **IOSUP** ist die International Organization Stand Up Paddle, <http://www.iosup.org>

Der RRD Event war für sich schon sehr eindrucksvoll und hat unbedingt einen eigenen Bericht verdient. Guillermo hat uns von der **IOSUP**, dem Spirit und der Passion des Stand Up Paddelns erzählt. Die Beiden sind echte Persönlichkeiten, Watermen und verbreiten so viel ihrer Freude und den Spaß beim SUPen, dass wir richtig neugierig auf die **IOSUP** geworden sind. Zuhause angekommen, haben wir uns weiter informiert und sind auf den **IOSUP** Trainer Kurs Level 1 in der Schweiz im August 2011 aufmerksam geworden. Keine Frage, da müssen wir hin!!

So sind wir am DO Abend mit einer Menge Erwartungen und genauso viel Ungewissheit losgefahren. Wir hatten uns ein nettes Appartement in Frankreich gebucht und sind tagsüber in die Schweiz zum Genfer See gefahren.



### **TAG 1:**

Am FR um 8 Uhr ging es los, der 1. von 3 langen Kurstagen begann. Insgesamt waren 9 Teilnehmer angemeldet, wobei mehr als 10 Paddler pro Kurs sowieso nicht eingebucht werden. Klingt nicht nur gut, ist auch gut! Nach der Informations- und Vorstellungsrunde

stellten wir fest, dass das Level der Teilnehmer ganz unterschiedlich war. Cliff und Licinio haben bereits Races gepaddelt, Marc hat eine Kite-Schule, Samantha betreut Kinder, Yoann ist Fotograf usw. Die Kurssprache war englisch und französisch. Als erstes haben wir das komplette SUP Material aller Teilnehmer untereinander getestet, so konnte jeder Teilnehmer andere Boards und Paddel ausprobieren. Nach einer umfangreichen Materialkunde haben wir einen SUP-Kurs in jeweils kleinen Gruppen von 3-4 Personen mit Hilfe von Guillermo und Fernando geplant und erarbeitet. Mit meiner Erfahrung von 17 Jahren Unterricht im Windsurfen dachte ich ganz souverän und entspannt in diese Runde zu gehen. Aber uns wurden ganz neue Methoden in Sachen Schulung und Vermitteln in die Hand gegeben und so waren meine vorhandenen Erfahrungen eher unwichtig. Jeder Teilnehmer kann mit diesen Methoden seinen eigenen und persönlichen Stil entwickeln und so eine SUP Schulung zu einem speziellen Erlebnis für den Schüler machen. Man macht das Gefühl der eigenen Begeisterung zu einer Erfahrung des Schülers. Den Spirit erleben! Um 19 Uhr sind wir dann müde, den Kopf durcheinander, aber voller neuer Ideen ins Hotel gefahren.



## **TAG 2:**

Der nächste Tag begann wieder um 8 Uhr, blauer Himmel, der Genfer See lag spiegelglatt vor uns und der schneebedeckte Montblanc gab sich auch die Ehre. Eine wunderschöne Kulisse! Ganz klar, es gibt eindeutig schlimmere Orte um sein WE zu verbringen ;-)

Wir haben den 1. Kurs-Tag und unsere persönlichen Eindrücke durchgesprochen und anschließend den 2. Kurs-Tag geplant. Heute sollten wir unsere SUP-Kurs-Erkenntnisse vom Vortag gleich an echten Schülern erproben und umsetzen. Guillermo und Fernando haben uns hierfür Aufgaben gegeben.

Alle Teilnehmer waren Team einer SUP Schule und haben verschiedene Jobs erhalten. So mussten wir uns binnen Minuten auf unsere neuen Jobs einstellen. Marc sollte die Aufgaben des Schulleiters übernehmen und den Ablauf organisieren, Samantha war seine Assistentin und achtete auf die Security und alle anderen unterrichteten SUP Kurse. Nicht wie am vergangenen Nachmittag unter uns, sondern mit echten Kunden, welche sich inzwischen in großer Anzahl am Strand eingefunden hatten und bereits neugierig warteten. Eine spannende Erfahrung, Guillermo und Fernando hatten alles genau im Blick und teilten uns immer wieder neue Aufgaben und/oder Schüler zu. So konnten sie jeden **IOSUP** Teilnehmer beobachten und uns jederzeit mit Tipps und Hilfen zur Seite stehen.

Um 15 h hatten wir eine wohlverdiente Mittagspause und alle haben intensiv und engagiert über ihre Erlebnisse auf dem Wasser gesprochen.

Ein weiterer Part des 2. Kurs-Tages sollten nun die Board- und Paddle-Tipps sowie Übungseinheiten von Fernando werden. Er bewegt sich mit einer unglaublichen Leichtigkeit und Eleganz auf dem Board, als hätte er nie etwas anderes unter den Füßen gehabt. Pünktlich kam auch etwas Wind auf und der See hatte leichte Wellen. In den kommenden Stunden wurden Techniken wie Balance, Downwind, Surfing Step, Paddle Positionen und Board 360 trainiert. Fernando scheuchte uns von der Startlinie zur Boje und wieder

zurück und wieder hin und wieder her. Er steigerte die Paddelfrequenz mehr und mehr. Er motivierte uns, trieb uns an, „Das geht doch auch schneller“ und hat versucht uns mal richtig in Bewegung zu bringen. Besonders gut hat uns gefallen, dass das Können der einzelnen **IOSUP** Teilnehmer nie bewertet oder eingestuft wurde, so gab es keinerlei Konkurrenzdenken. Die Stimmung zwischen den Kursteilnehmer war ganz entspannt, wir haben immer viel gelacht und alle hatten jede Menge Spaß. Zum Abschluss und Auflockern gab es noch einen Freestyle Contest und dann ging es gegen 20 h zurück ins Hotel. Müde, hungrig, aber total zufrieden und glücklich, ein toller Kurs!!





## TAG 3:

Wie gewohnt 8 h fertig fürs Wasser und pünktlich am See. Zuerst gab es wieder eine Feedbackrunde zum Vortag und die Vorbesprechung für den Kursablauf des 3. und letzten Tages. Aufgabe war die Planung einer Tour mit Kunden mit allen dazugehörigen Vorbereitungen.

Die Tour sollte ungefähr 1-1,5 Stunden dauern. Alle **IOSUP** Teilnehmer bildeten die Gruppe aus SUP Tour Leiter und „Mit-paddelnden“ Kunden. Während der Tour wurde noch eine theoretische Unterrichtseinheit an einem kleinen Beach durchgeführt. Abschluss des 3. Kurstages bildete ein Security Part. John, ebenfalls **IOSUP** Trainer und erfahrener Outdoor Activity Guide konnte uns sehr viel seines Wissens und seiner Erfahrung weitergeben. Unsere Aufgabe war eine Rettungsaktion auf dem Wasser. Wie bringe ich eine ohnmächtige Person aus dem Wasser zurück auf das Board und dann an den Strand. Mit der richtigen Technik – fast kein Problem und mit der entsprechenden Übung gar kein Problem. Der Kurs wurde mit einem persönlichen Abschlussgespräch und mit einer Hausaufgabe beendet.

Wir haben viel in diesem Kurs gelernt, nicht nur beim SUPen! Guillermo und Fernando sind zwei außergewöhnliche Menschen und Trainer mit sehr viel Charisma. Wir freuen uns, so viele begeisterte Stand Up Paddler kennengelernt zu haben und sind schon ganz gespannt auf die nächsten **IOSUP** Kurse Level 2 und 3. Bis dahin haben wir noch viel zu üben und umzusetzen, aber was zählt ist ja der Spaß auf dem Wasser, die Begeisterung, die Freude also SPIRIT & PASSION!

Vielen Dank an Guillermo und Fernando von **IOSUP** !!!  
Wer Fragen zu **IOSUP** oder den **IOSUP** Kursen hat,  
kann sich jederzeit gerne bei uns melden.

