



SUP-YOGA CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – richtig ankern, Tempo drosseln und die Progression von sitzend zu stehend meistern.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	81–89 cm breit mit durchgehendem Deckpad – deutlich breiter als ein Touring-Board (71–81 cm).
Luftdruck	Hoch	12 bis 15 PSI für ein steifes Board, das unter deinem Gewicht in Posen nicht durchbiegt.
Anker	Hoch	Pilzanker mit 1–2 kg reicht für die meisten Flachwasser-Reviere, D-Ring nahe der Nase Pflicht.

2. WAS DIE FORSCHUNG ZEIGT

Wichtigkeit: **Mittel**

MYTHOS	REALITÄT
Balance verbessert sich sofort	Eine 6-Wochen-Studie fand keine signifikante Balance-Verbesserung – aber bis zu 28 % mehr Rumpfausdauer.
Nur der Körper profitiert	Bis zu 17 % mehr psychisches Wohlbefinden nach 6 Wochen regelmäßiger Praxis.
Kopfstand ist ein Session-1-Ziel	10 bis 15 Sessions Vorerfahrung sind realistisch, aufbauend auf Boot-Pose und Eidechse.
Jeder darf jede Pose	Nacken-/Rückenprobleme, hoher Blutdruck und Schwangerschaft schließen den Kopfstand aus.

3. RICHTIG ANKERN

Wichtigkeit: **Hoch**

RUHE VOR DER PRAXIS

-  **An der Nase, nie am Heck:** Immer am Bug befestigen – sonst dreht sich das Board um den Fixpunkt, statt ruhig zu liegen.
-  **Leine 2- bis 3-fache Wassertiefe:** Zu kurz zieht der Anker zu steil und hält nicht – lieber großzügig kalkulieren.
-  **Ein bis zwei Minuten testen:** Warten, ob das Board wirklich stillsteht, bevor du in die erste Pose gehst.
-  **Sichtbar bleiben:** Eine Boje am Anker macht dich für andere Wassersportler sichtbar und den Anker leichter wiederfindbar.

4. SICHER FALLEN & WETTER EINSCHÄTZEN

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Fallen gehört zur Praxis:** Die eigentliche Fähigkeit ist das kontrollierte, ruhige Wiederaufsteigen, nicht das Nicht-Fallen.
-  **Steigbügel spart Kraft:** Schlaufe vom D-Ring nutzen, wenn die Kraft fürs klassische Hochziehen nicht reicht.
-  **Auskühlen unterschätzen viele:** Halteposen wärmen weniger als Paddeln – ab 15,5 °C Wassertemperatur gehört ein Neoprenanzug dazu.
-  **UV-Reflexion vom Wasser:** Wasseroberflächen reflektieren zusätzlich 10 bis 25 Prozent UV-Strahlung – UPF-50+ und wasserfester Sonnenschutz gehören dazu.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ERST SITZEND, DANN STEHEND – NIE UMGEKEHRT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer direkt im Stand einsteigt, kämpft gegen das Board, statt mit ihm zu arbeiten – der tiefe Schwerpunkt fehlt.

Tipp: Progression zwingend von unten nach oben: sitzend, Tabletop/Bird Dog, herabschauender Hund, Drei-Bein-Hund, erst dann Stand.

FAKTOR 2: TEMPO HALBIEREN, ÜBERGÄNGE EINZELN AUSFÜHREN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Schnelle Vinyasa-Übergänge wie an Land bringen das Board sofort aus dem Gleichgewicht.

Tipp: Mindestens die Hälfte des gewohnten Land-Tempos – jeden Übergang einzeln ausführen statt fließender Sequenzen.

FAKTOR 3: BLICK UND ATEM ALS DOPPELTER ANKER

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Balanceverlust entsteht meist durch zu schnelle Bewegung oder ruckartigen Blickwechsel – nicht durch zu schwache Beine.

Tipp: Fixen Blickpunkt am Ufer wählen (nie Wasser oder Board) und mit Ujjayi-Atmung („Ozean-Atem“) den Rhythmus verlangsamen.



PRO-TIPP: Miss deinen Fortschritt nicht an der ersten wackelfreien Pose, sondern an Rumpfkraft und Ruhe: Eine sechswöchige Studie fand keine schnellere Balance, aber deutlich mehr Rumpfausdauer und psychisches Wohlbefinden.