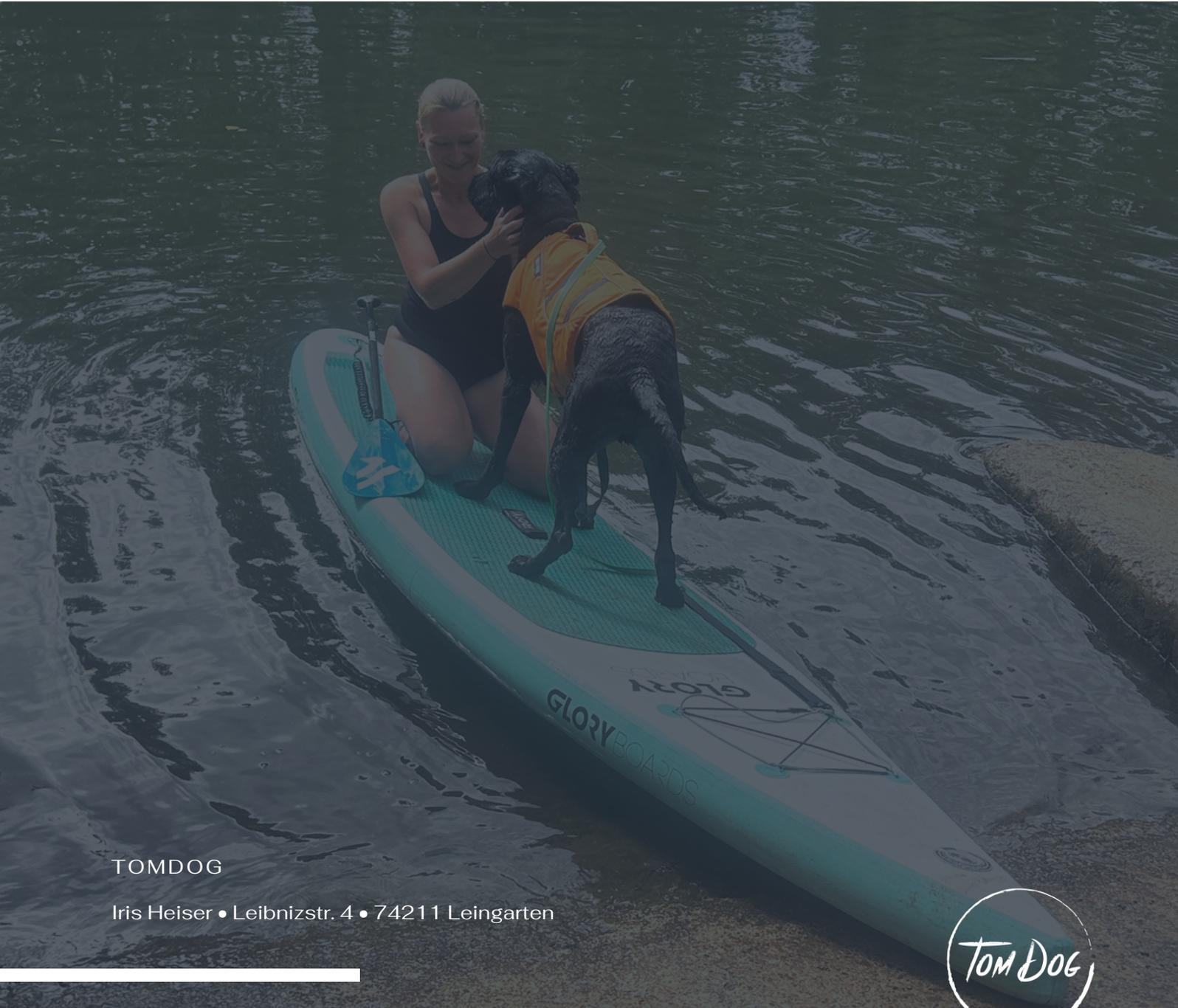


# SUP mit Hund

GRUNDLAGEN & EINFÜHRUNG



TOMDOG

Iris Heiser • Leibnizstr. 4 • 74211 Leingarten



[WWW.TOMDOG.DE](http://WWW.TOMDOG.DE)  
[WWW.TOMDOG.DE/HEIMATLIEBE-MIT-HUND](http://WWW.TOMDOG.DE/HEIMATLIEBE-MIT-HUND)



HEIMAT ♥ MIT HUND

# Inhalt

1. EQUIPMENT & EIGNUNG

2. PADDEL-UND FAHRTECHNIK

3. EINFÜHRUNG MIT HUND

4. SICHERHEIT VON HUND & HALTER

5. SIGNALE & CHECKLISTE

6. VERKEHRS-UND SICHERHEITSREGELN AUF DEM WASSER

7. WEITERFÜHRENDE LINKS & ANHANG

# Equipment & Eignung



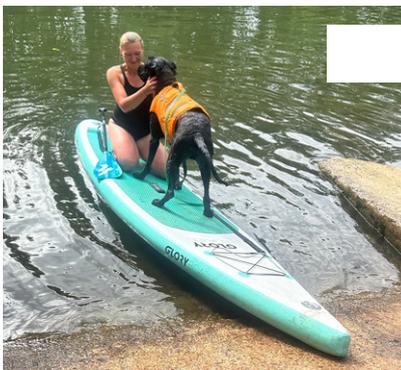
## ANFORDERUNGEN AN DICH

- Du schaffst es selbstständig vom freien Wasser wieder auf das Board
- Du bist ein sicherer Schwimmer auch im Freiwasser
- Du verfügst über eine durchschnittliche Kondition, Koordination und Beweglichkeit



## ANFORDERUNGEN AN DEINEN HUND

- Dein Hund ist Wasser nicht abgeneigt
- Dein Hund hat keine körperlichen Einschränkungen oder gravierende Gelenkprobleme, Probleme mit dem Gleichgewicht
- Dein Hund kann eine Schwimmweste tragen
- Dein Hund hat eine durchschnittliche Kondition



## ANFORDERUNGEN AN EUCH ALS TEAM

- Eure Beziehung fundiert auf Vertrauen & positiver Bestärkung
- Ihr habt Lust, miteinander etwas Neues zu erleben
- Ihr habt Geduld, alle Schritte einzeln zu üben und dann als Ganzes zusammensetzen

# Paddel-und Fahrtechnik

**Paddellänge:** Die Länge wird mit Hilfe der Varioklemme eingestellt. Vorzugsweise beim Stand auf dem Board, alternativ am Steg. Dazu das Paddel gerade vor dir aufstellen, ausziehen und rund 15cm über dem Kopf mit gestrecktem Arm Klemme schließen.



1) Klemme Öffnen



2) Länge einstellen



3) Klemme schließen

**Auf-und Absteigen:** Immer auf den Knien auf-und absteigen vom Board! Wir stehen immer nur in Bereichen, die im Falle eines Sturzes tief genug sind. Die Tiefe lässt sich durch einstecken des Paddels senkrecht am Board entlang gut schätzen.

**Steige nacheinander mit den Schienenbeinen auf dein Board  
und starte kniend deine Fahrt.**

# Einführung mit Hund

**Aufsteigen mit Hund:** Wie auch ohne Hund starten wir sitzend/kniend. Rufe deinen Hund von Vorne, das Board ist stabiler, wenn dein Hund nicht von der Seite aufsteigt. Dein Hund kann nun eine bequeme Position einnehmen, für dich ist sitzend oder liegend am einfachsten zu balancieren. Stoße dich mit deinem Paddel vorsichtig ab.



1) Am Boden mit einem Bein stabilisieren



2) Hund von vorne aufs Board holen



3) Kniend mit Paddel abstoßen

**Absteigen mit Hund:** Genauso kannst du auch absteigen! Fahre kniend an den Steg heran, stabilisiere das Board mit einem oder beiden Beinen und schicke deinen Hund über die Nase ans Ufer.

**Trockenübungen hierzu sind sehr nützlich!**

**Lege dein SUP in die Wiese und übe die Abläufe mit deinem Hund.**

# Sicherheit von Hund & Halter

- Checke die körperliche Verfassung von dir und deinem Hund
- Im Sommer: Nutze Sonnenschutz, kühle dich und deinen Hund zwischendurch ab!

**Niemals mit überhitztem Körper in kaltes Wasser springen!  
Von den Extremitäten zum Herz hin langsam abkühlen!**

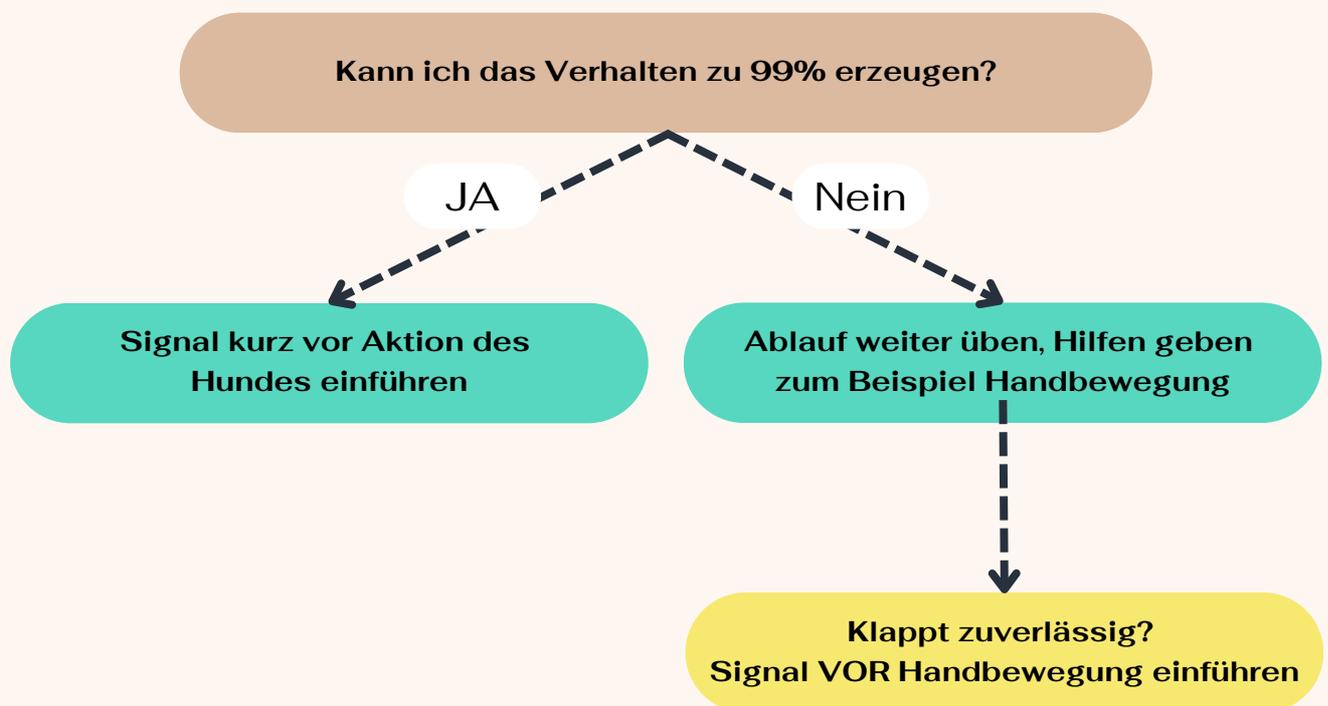
- Im Winter. Ein Neopren bietet keinen Schutz! Du benötigst einen Trockenanzug.
- Führe genügend Wasser für dich und deinen Hund mit
- Paddle nicht alleine, nutze eine Sportuhr mit Sturzerkennung
- Befestige Name und Rufnummer eines Notfallkontaktes am Board

**Wichtige Rufnummern:  
DLRG Heilbronn 07131 393202  
Wasserschutzpolizei Heilbronn 07131 9218-0  
Allgemeiner Notruf 112**

# Signale

**Erst eine Handlung sicher erzeugen,  
dann Handlung benennen!**

Ist ein allgemein gültiger Merksatz für jedes Training. Stelle dir vor **jedem Training von einer neuen Fertigkeit** die Frage:



**Hinweis:** Wir führen das Signal VOR der Handbewegung ein, damit wir die Handbewegung ausschleichen können und das Wortsignal alleine stehen kann.

Solltest du allgemeine Fragen zum Trainingsaufbau eines Signals haben, so melde dich gerne für ein Hundetraining.



*Most important*

**HABT  
FREUDE!**