



Generationenpaddeln

HERLEITUNG EINES GENERATIONENVERBINDENDEN
PADDELANGEBOTS BEI HONU

Selina Sommer in Zusammenarbeit mit HONU und Hopp-la
SELINA.SOMMER01@GMAIL.COM
HONU.CH

Inhaltsverzeichnis

Hintergrund	2
Zielgruppen	2
Kinder	2
Senior:innen	3
Voraussetzungen	3
Aufbau	4
Einstieg	5
Hauptteil.....	5
Schluss.....	5
Durchführung 1	5
Durchführung 2	6
Fazit	6
Ideensammlung	7
Einstieg	7
Hauptteil.....	8
Schluss.....	10
Literaturverzeichnis	10
Anhang	11
1. Dokumentation Durchführung 1.....	11
2. Dokumentation Durchführung 2.....	13

Das Generationenpaddeln wurde vom Wassersportzentrum Honu in Thun entwickelt:
www.honu.ch / info@honu.ch

Das erarbeitete Konzept wird sämtlichen Wassersport Standorten zur freien Verfügung gestellt. Die Stiftung Hopp-la hat das Team in der Erarbeitung des Konzepts mit Expertenwissen unterstützt. Als nationales Kompetenzzentrum trägt die Stiftung zur schweizweiten Verbreitung generationenverbindender Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei.

Bei Fragen oder Unterstützungsbedarf zum Thema "Generationen in Bewegung":

www.hopp-la.ch / info@hopp-la.ch

Hintergrund

Im Honu Center ist die Idee entstanden, ein generationenverbindendes Paddeln anzubieten, um den Austausch zwischen unterschiedlichen Generationen zu fördern. Dabei soll jung bis alt miteinander auf dem Wasser paddeln.

Um ein solches Angebot zielgruppengerecht zu gestalten, wurde im Vorherein eine selektive Literaturrecherche durchgeführt, um die wichtigsten Erkenntnisse aus bereits bestehenden Angeboten zusammenzufassen, und nach dem Prinzip von Best Practice nutzen zu können.

Das Ziel vom Generationenpaddeln liegt darin, durch gemeinsame Paddeltrainings die physische, psychische und soziale Gesundheit zu stärken. Dabei sollen durch spielerische Übungen Freude an der Bewegung vermittelt und gezielt Fähigkeiten trainiert werden wie Kraft, Gleichgewicht und Kognitive Fähigkeiten. Zudem stehen auch soziale Aspekte im Fokus, beispielsweise indem intergenerative Beziehungen ermöglicht und gefördert werden. Die unterschiedlichen Generationen können so voneinander und miteinander lernen. Ebenso soll dadurch das Selbstvertrauen und die Selbstkompetenz beider Generationen gestärkt werden, indem Teilnehmende sich gegenseitig unterstützen und mit Spass neue Dinge auf dem Stand Up Paddle ausprobieren.

Zielgruppen

Als Zielgruppe gelten weitgehend alle Generationen, welche in der Lage sind, selbstständig zu paddeln. Speziell im Fokus stehen aber Kinder/ Jugendliche und Senior:innen. Gemeinsam wird mit dem Stand Up Paddle auf dem Wasser spielerisch Kraft und Gleichgewicht trainiert. Das gemeinsame Paddeln soll zum einen die Generationen verbinden und Berührungspunkte schaffen, zum anderen soll es vor allem körperliche Aktivitäten mit Spass vereinen, um die intrinsische Motivation für Bewegung zu steigern.

Studien zeigen, dass sich in einem bewegungsbasierten Setting die physische Gesundheit, das psychosoziale Wohlbefinden und das Gefühl von sozialer Zugehörigkeit bei Kindern sowie auch bei älteren Menschen verbessern (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021).

Kinder

Für Kinder ist Bewegung ein zentraler Aspekt für ihre gesunde Entwicklung. Durch ausreichend Bewegung werden ihre Knochen und Muskeln gestärkt sowie Balance und Geschicklichkeit trainiert. Ausserdem erlernen sie durch spielerische Bewegungseinheiten ein Gefühl für ihren eigenen Körper.

Zudem können sie vom Wissen und der Lebenserfahrung älterer Menschen profitieren und lernen einen respektvollen Umgang mit Senior:innen.

Senior:innen

Für ältere Erwachsene sind regelmässige Trainingseinheiten wichtig, um den Abbau von kognitiven Fähigkeiten entgegenzuwirken und die Autonomie zu stärken. Der Erhalt von Kraft und Gleichgewicht sind wichtige Aspekte, um die Selbstständigkeit aufrecht zu halten und die Lebensqualität zu verbessern. Das Generationenpaddeln leistet ebenfalls einen Beitrag zur Sturzprävention, indem Kraft und Gleichgewicht auf einem instabilen Untergrund trainiert werden.

Ebenso wichtig wie die physischen Auswirkungen des Paddeltrainings, ist der Einfluss auf die psychische Gesundheit durch die soziale Teilhabe. Ältere Menschen leben oftmals isoliert. Ein regelmässiger Kontakt mit anderen Personengruppen bringt Struktur in den Alltag und fördert eine aktive Teilnahme an sozialen Aktivitäten. In Abbildung 1 wird dies noch besser ersichtlich (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021.).

ABBILDUNG 1

Wirkungskreis der intergenerativen Bewegungsangebote zur Förderung sozialer Teilhabe bei älteren Menschen [2]



Foto: Norbert Roztocki/moveart.swiss

Voraussetzungen

Beim Generationenpaddeln sollen die Trainingseinheiten so gestaltet sein, dass beide Generationen weder über- noch unterfordert sind. Dies gelingt insbesondere, wenn die Übungen spielerisch aufgebaut sind und der Trainingsaspekt durch die Freude an der Bewegung in den Hintergrund rückt. Die Leitenden müssen dabei die unterschiedlichen Bedürfnisse in einem gemeinsamen Paddelangebot vereinen. Von zentraler Bedeutung ist daher, dass die Übungen situativ angepasst werden können und Variationen möglich sind.

Zudem sollen sich die Kinder und Senior:innen in der Gruppe wie auch auf dem Wasser wohl fühlen.

Um den Teilnehmenden im Paddeln bestmögliche Voraussetzungen zu bieten und die Sicherheit auf dem Wasser zu gewährleisten, ist die Wahl des geeigneten und passenden Materials elementar.

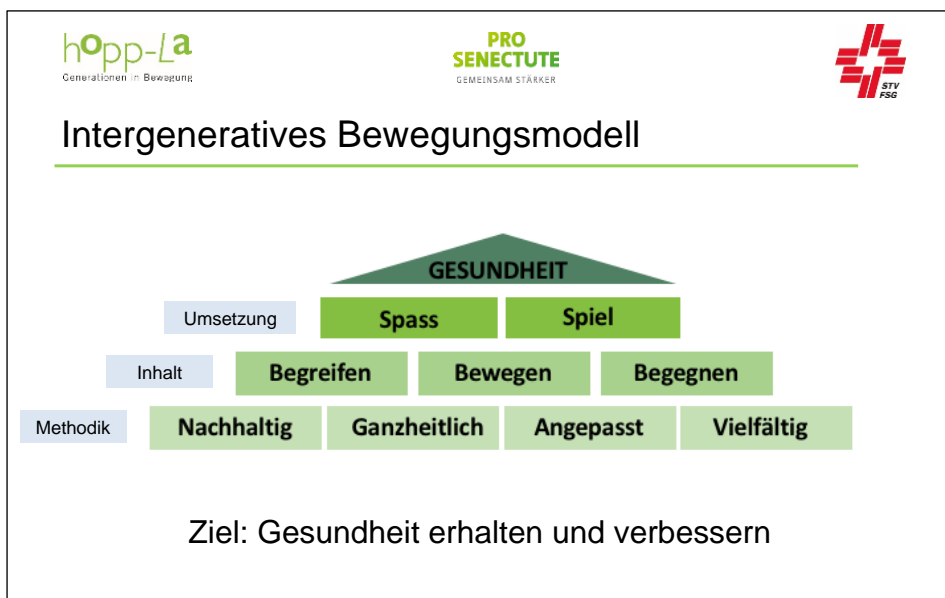
Damit das Angebot attraktiv ist und die Teilnahme vielen Personengruppen ermöglicht wird, sollten die Rahmenbedingungen möglichst niederschwellig gestaltet sein.

Beispielsweise durch:

- keine oder einfache Anmeldung
- keine oder tiefe Teilnahmekosten
- gute Erreichbarkeit
- Ermöglichung von Schnupperteilnahmen
- regelmässige Durchführung ohne längere Unterbrüche
- gleichbleibender Treffpunkt, Wochentag, Uhrzeit
- klare Kommunikation, was bei schlechtem Wetter ist und was schlechtes Wetter ist.

Aufbau

Im Paddeltraining wird Spiel und Spass vereint. Der Inhalt soll einfach verständlich und umsetzbar sein. Zudem sollen durch gemeinsame Übungen die Begegnung und das Miteinander von Alt und Jung gefördert werden. Allgemein sollen die Trainings der Gruppe angepasst und abwechslungsreich gestaltet sein. Variationen und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade der Übungen helfen, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse, körperlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten einzugehen und einen spürbaren Fortschritt für die Teilnehmenden zu ermöglichen (Junker-Wick, 2019).



Einstieg

Das Paddelangebot beginnt jeweils auf dem Land. Zuerst erhalten alle Teilnehmenden ein geeignetes Stand Up Paddel Brett, ein Paddel und eine Schwimmweste.

Um zu starten und alle in der Gruppe ankommen zu lassen, wird jeweils ein kleines Einstiegsritual mit Wiedererkennungswert durchgeführt. Dafür eignen sich beispielsweise Kreisspiele und ein anschliessendes kurzes Aufwärmen an Land. Um die Gruppe bei erstmaligen Durchführungen oder neuen Teilnehmenden zusammen zu führen, eignen sich zudem Kennenlernspiele. Diese können entweder auf dem Land oder bereits im Wasser durchgeführt werden.

Ein mögliches Kennenlernspiel auf dem Wasser: Die Teilnehmenden paddeln seitwärts zueinander hin und geben sich die Hand, bevor sie zur nächsten Person paddeln. Um die Übung schwieriger zu gestalten, können sich die Teilnehmenden anstatt mit der Hand mit dem Fuss begrüßen, diese Variante eignet sich jedoch eher für bereits geübte Paddler:innen.

Hauptteil

Im Hauptteil wird auf spielerische Art und Weise Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert. Gleichgewicht und Kraft werden während dem Paddeln immer trainiert. Um die Trainings zu intensivieren und zu ergänzen, werden unterschiedliche Übungen gemacht. In der Ideensammlung sind mehrere Übungsbeispiele aufgelistet (siehe S.8) Um noch spezifischer auf die Bedürfnisse der jeweiligen Generationen einzugehen, kann die Gruppe bei Bedarf phasenweise aufgeteilt werden.

Schluss

Nach dem Hauptteil wird wieder gemeinsam an Land gepaddelt, mit oder ohne generationenverbindende Aufgabenstellung. Um einen gemeinsamen Abschluss zu schaffen kann danach noch gemeinsam Kaffee/Sirup und Kuchen genossen werden, um die sozialen Beziehungen und das Gruppengefühl weiter zu verstärken.

Durchführung 1

Im Honu Center wurde im August 2023 erstmalig ein Generationenpaddeln durchgeführt. Teilgenommen haben insgesamt 15 Personen, davon 9 Kinder und 6 Senior:innen.

Die Rückmeldungen nach dem Paddeln fielen sehr positiv aus. Das gemeinsame Paddeln und die daraus resultierenden fröhlichen Momente für Gross und Klein seien laut den Teilnehmenden ein Gewinn für die Seele. Das Angebot wurde als «tolle Sache» empfunden. Durch das gemeinsame Paddeln lag der Fokus nicht in den technischen Details, vielmehr standen Freude und Fröhlichkeit im Vordergrund. Als spannend wurden die spontanen Bewegungen empfunden, welche in neuen Situationen durch Fremdeinflüsse entstanden sind, beispielsweise als die Teilnehmenden zu zweit auf einem Brett paddeln mussten.

Aufgefallen sind teilweise die Niveauunterschiede innerhalb der Gruppe. Aufgrund dessen wurden Zweierpaare gebildet, jeweils ein Kind und eine erwachsene Person. Durch die

Tandembetreuung konnten die bereits erfahrenen Erwachsenen ihr Wissen an die jüngeren Paddelnden weitergeben und die Niveauunterschiede konnten dadurch abgefedert werden.

Durchführung 2

Um das Feedback der ersten Durchführung direkt einfließen zu lassen, wurde im September 2023 ein zweites Generationenpaddeln durchgeführt. Bei dieser Durchführung nahmen 8 Paddler:innen teil, davon vier Kinder und vier Erwachsene. Durch die etwas reduzierte Gruppengrösse war es einfacher, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Gruppe einzugehen. Drei der vier Kinder hatten noch keine Paddelerfahrung. Nach einer kurzen Einführung an Land machten diese durch die Tandembetreuung sehr schnell Fortschritte. Auch nach dieser zweiten Durchführung fielen die Rückmeldungen sehr positiv aus. Die Kinder meldeten zurück, dass ihnen das Stand Up Paddeln sehr gefallen hat und es schön war, mit ihren Grosseltern etwas Neues auszuprobieren. Auch die Erwachsenen meldeten zurück, dass Sie sehr viel Spass hatten. Eine Person, welche sich selbst ebenfalls als Anfängerin bezeichnet, meldete zurück, dass Sie sich vor lauter Kinder und Spiele spielen gar nicht so auf das Paddeln konzentrierte und dies dennoch sehr gut funktionierte.

Fazit

Das Stand Up Paddeln ist eine Sportart in der Natur und deshalb geprägt von Faktoren, welche nicht kontrolliert werden können. Die Verhältnisse (Wetter, Wind, Wellen etc.) sind oftmals nicht vorhersehbar, weshalb eine flexible Lektionsplanung wichtig ist. Wetterprognosen frühzeitig anzuschauen ist wichtig, um vorbereitet darauf reagieren zu können. Dabei eignet sich beispielsweise das Wetterapp von Meteo Swiss. Um den Wind besser einschätzen zu können, eignet sich die Wetterseite Windfinder.com. Bei Gewitterverhältnissen kann das Angebot unter keinen Umständen auf dem See durchgeführt werden. Auch bei starkem Wind ist es empfehlenswert auf eine Durchführung zu verzichten oder auf ein Alternativprogramm an Land auszuweichen. Ebenfalls wichtig ist eine der Temperatur angepasste Ausrüstung. Bei Kälte sollten Neoprenanzüge zur Verfügung gestellt werden, bei Hitze ist es wichtig, immer wieder kleine Abkühlungspausen einzulegen.

Klar ist, dass das Programm jeweils auf die vorherrschenden Verhältnisse angepasst werden muss, oftmals auch kurzfristig. Eine flexible Planung ist dabei von zentraler Bedeutung, auch um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen zu können. Variationen, Vereinfachungen und Erschwerungen der Übungen sind wichtig, damit auf das jeweilige Niveau der Gruppe eingegangen werden kann. Bei Schwierigkeiten mit den Übungen empfiehlt es sich, Alternativen anzubieten, um dennoch Erfolgserlebnisse schaffen zu können.

Eine weitere Erkenntnis der Testläufe ist der Mehrwert von Aufteilung in Generationentandems. Wenn die Anzahl Erwachsener und Kinder möglichst 1:1 ist, können die Generationenteams sich gegenseitig unterstützen und die leitende Person entlasten. Ausserdem ist es ratsam, einige grundlegende Dinge bereits an Land zu erklären wie beispielsweise die Zuteilung in Tandems oder die Einführung in die Grundtechniken des Paddelns.

Die Empfehlung der Stiftung Hopp-la zur Gruppengrösse lautet: Mindestens 4 bis maximal 20 Teilnehmende. Die optimale Teilnehmerzahl liegt zwischen 5-7 Tandems (10-14 Personen). Ebenfalls empfohlen wird eine unterstützende Leitperson, um die Hauptleitung zu entlasten und gezielter auf die Teilnehmenden eingehen zu können. Um auf dem Wasser den Überblick zu behalten und die Sicherheit gewährleisten zu können, sollte die Anzahl der Teilnehmenden beschränkt werden.

Die Zeitspanne von 1.5 Stunden erwies sich als gute Lektionsdauer. Mit anschliessendem Kaffee und Kuchen wurde die Zeit auf ca. 2 Stunden verlängert.

Ausgeschrieben wurde das Angebot für Kinder ab 6 Jahren. Diese Altersreferenz war passend, da viele Übungen ein selbstständiges Paddeln voraussetzen.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigten, dass das Angebot sehr viel Freude bereitet und Spass macht. Aus Sicht der Gesundheitsförderung bringt das Angebot definitiv einen Mehrwert, da gleich zwei Generationen angesprochen werden können und durch die Verbindung weitere Vorteile entstehen. Das Angebot ist nicht nur bewegungsfördernd, sondern auch gut für die soziale Gesundheit. Es bietet Menschen eine Plattform zum Austausch und Vernetzung, was sich positiv auf die psychische Gesundheit der Teilnehmenden auswirkt.

Der Fokus auf Spiel und Spass senkt die Hemmschwelle. Neues wird einfacher ausprobiert und ein Miteinander gefördert. Durch die gegenseitige Rücksichtnahme treten die technischen Anforderungen des Paddelns in den Hintergrund, vieles funktioniert plötzlich.

Ideensammlung

Als Abschluss des Konzeptes werden hier einige Übungen aufgelistet, welche in einem Generationenpaddeln durchgeführt werden können. Die Sammlung ist nicht abschliessend und kann jederzeit erweitert werden. Zudem können Übungen variiert oder abgewandelt und den Verhältnissen angepasst werden.

EINSTIEG	
Übung / Spielform	Organisation
<p>Dynamische Kennenlernrunde</p> <p>Die Teilnehmenden (TN) nennen nacheinander ihren Namen und ihr Hobby. Das Hobby wird mit einer passenden Bewegung gezeigt (z.B. Schwimmen: Brustarmzug). Die gesamte Gruppe macht diese Bewegung mit. Bevor die nächste Person ihren Namen nennt, wiederholt sie die bereits genannten Namen und das dazugehörige Hobby mitsamt der Bewegung. Die Bewegung wird wieder von allen gemeinsam ausgeführt.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nicht alle Namen werden wiederholt, sondern z.B. nur der Name der benachbarten Person • Hobby kann durch andere Kategorie ausgewechselt werden 	Kreis an Land

<p>Aufwärmen mit Paddel</p> <p>Alle nehmen sich ein Paddel und formieren sich in einem Kreis. Mithilfe des Paddels werden kleine Übungen zum Aufwärmen gemacht. So wird zum einen das Material etwas bekannt gemacht und zum anderen die Muskeln aufgewärmt.</p> <ul style="list-style-type: none"> Leitende Person macht Klatschzeichen, welche mit einer Übung verbunden sind, z.B. <ul style="list-style-type: none"> 1x Klatschen = in die Luft springen 2x Klatschen = in die Hocke gehen 3x Klatschen = sich um die eigene Achse drehen Die TN stellen das Paddel mit dem Paddelblatt vor sich auf den Boden. 1x in die Hände klatschen und das Paddel wieder fassen, ohne dass es umfällt. Wie viele Klatscher liegen drin, ohne dass das Paddel umfällt? <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Anstatt in die Hände zu klatschen einmal um die eigene Achse drehen, ohne dass das stehende Paddel umfällt. Wenn die Leitende Person «Hopp» sagt, rotieren alle Teilnehmenden im Uhrzeigersinn und übernehmen den Platz inkl. Paddel der benachbarten Person. 	<p>Kreis an Land</p> <p>1 Paddel pro TN</p>
<p>Grüssen auf dem Wasser</p> <p>Die TN paddeln jeweils zueinander hin und begrüßen sich mit dem Paddel (Paddelblätter sanft aneinander).</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Begrüssung durch High Five oder Handgeben Schwierig: Begrüssen durch Fuss an Fuss 	<p>Auf dem Wasser</p> <p>Paddel+Brett pro TN</p>

HAUPTTEIL	
Übung / Spielform	Organisation
<p>Stafette</p> <p>Es werden zwei Gleichgrosse Teams gebildet, welche gegeneinander antreten. Zudem wird eine Paddelstrecke ausgemacht. Hierbei können Pfosten oder Bojen zur Orientierung genutzt werden. Jedes Team stellt sich auf Seite A und auf Seite B gegenüber auf. Auf ein Startkommando beginnt das Rennen und ein Teammitglied von Seite A paddelt los Richtung Seite B. Sobald A bei B angekommen ist, paddelt ein Teammitglied von B los, um Seite A zu erreichen und das nächste Teammitglied auszulösen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Sitzend/kniend paddeln Rückwärts paddeln Ohne Paddel/Finne paddeln Zu zweit auf einem Brett paddeln 	<p>Auf dem Wasser zwei Linien gegenüber</p> <p>Paddel+Brett pro TN</p>

<p>Gemeinsam klauen Die Tandems stehen zusammen auf ein Brett. An jedes Team wird ein Gegenstand verteilt, welchen sie vor sich auf das SUP legen. Ziel ist, die Gegenstände der anderen Teams zu stehlen. Wer am Schluss die meisten Gegenstände erobern konnte, gewinnt.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Person paddelt, die andere klaut • Ohne Paddel 	1 Paddel pro TN 1 Brett für 2 TN
<p>Vertrauen Die TN versuchen, blind paddelnd ans Ziel zu kommen. Pro Tandem schliesst eine Person die Augen, die andere führt. Geführt wird nur durch Anweisungen, ohne physischen Kontakt. Danach werden die Rollen gewechselt, sodass alle einmal mit geschlossenen Augen gepaddelt sind und einmal Anweisungen gegeben haben.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Von Punkt A nach B gelangen • Einen Parcours absolvieren, z.B. Slalom um Hindernisse herum • Erleichterung: Auf den Knien paddeln 	Paddel+Brett pro TN
<p>Umrunden Alle TN wählen für sich eine Person aus der Gruppe aus. Der Name dieser Person wird dabei nicht genannt. Ziel: die Person möglichst schnell zweimal umrunden.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Weniger/mehr Umrundungen • Zwei Personen auswählen • Teams bilden, erst wenn alle aus dem Team ihre Umrundung geschafft haben, ist das Spiel gewonnen 	Paddel+Brett pro TN
<p>Yoga Auf dem SUP werden verschiedene Yogapositionen oder Standvariationen durchgeführt. Die Paddel werden dabei nicht benötigt.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kobra, Planke, Vierfüsslerstand • Herabschauender Hund, dreibeiniger Hund • Ausfallschritt mit Armen vor/zurück oder seitlich ausgestreckt • Semi-/Tandemstand • Sehr schwierig: Einbeinstand 	Brett pro TN Ohne Paddel

SCHLUSS	
Übung / Spielform	Organisation
<p>SUPs aneinanderreihen Sämtliche SUPs werden nebeneinander aufgereiht, sodass eine grosse Plattform entsteht. Alle helfen mit, die Bretter zusammenzuhalten. Die Leash sollte jeweils im Wasser sein, um stolperfallen zu verhindern. Die Paddel werden auf einem Brett gesammelt. Ziel: Nacheinander über die Plattform gehen und ins Wasser springen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rennen statt gehen oder wie ein Tier über die Plattform bewegen • Wer macht den speziellsten Sprung ins Wasser? 	<p>Plattform aus SUPs</p>
<p>Tatzelwurm Der Weg zurück zum Ufer wird gemeinsam in einer langen Kolonne gemacht. Mit der eigenen Brettspitze möglichst nahe am hinteren Brettende der vorderen Person paddeln.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur zu zweit/dritt • Person A zieht Person B 	<p>Lange Kolonne</p>

Literaturverzeichnis

Gesundheitsförderung Schweiz. (2021). *Faktenblatt 63: Stiftung Hopp-la: Förderung der sozialen Teilhabe von älteren Menschen mittels intergenerativer Bewegungsangebote.*

Junker-Wick. (2019). Einführung Hopp-la Fit. *Modul 4.* PowerPoint Präsentation Esa-Modul Vertiefung Weiterbildung intergenerativer Kursleiter.

Anhang

1. Dokumentation Durchführung 1

Im August 2023 wurde ein erstes Generationenpaddeln im Honu Center durchgeführt. Insgesamt haben 15 Personen an dem Angebot teilgenommen, davon 6 Erwachsene/Senioren und 9 Kinder/Jugendliche. Das Angebot war für alle Teilnehmenden kostenlos.

Um 14:00 Uhr versammelte sich die Gruppe im Center und machte sich bereit aufs Wasser zu gehen. Um die Gruppe erst einmal ankommen zu lassen und sich kennenzulernen haben wir uns in einem Kreis versammelt und eine kurze Kennenlernrunde gemacht. Dabei wurden jeweils der Name und ein Hobby genannt. Zum Hobby wurde eine passende Bewegung ausgeführt, welche von der Gruppe nachgeahmt wurde. Dieses dynamische Kennenlernen diente gleichzeitig als auflockernde Aufwärmübung.

Anschliessend wurden die Stand Up Paddels auf die Gruppe verteilt. Es wurden ausschliesslich aufblasbare SUPs verwendet. Ausserdem wurden an alle Teilnehmenden eine Schwimmweste und ein Paddel verteilt. Gemeinsam ist die Gruppe dann in eine etwas ruhigere Bucht gepaddelt. Aufgrund des starken ablandigen Windes halfen die Erwachsenen Teilnehmenden den Kindern in die Bucht zu paddeln.

Nach Ankommen in der Bucht wurde zuerst eine kleine Badepause eingelegt.

Nach der kleinen Erfrischung im Wasser wurden die Teilnehmenden wieder auf ihre Bretter gebeten und Zweiergruppen gebildet. Die Aufgabe war es, dass eine Person mit geschlossenen Augen um einen nahegelegenen Pfosten paddelt, mithilfe akustischen Anweisungen der zweiten Person aus der Gruppe. Nachdem alle Gruppen diese Aufgabe erfolgreich gemeistert haben, war die nächste Aufgabe gemeinsam auf einem Stand Up Paddle zu paddeln. Diejenigen Paare, welche zu zweit auf dem Brett überhaupt keine Probleme hatten, holten sich eine dritte Person aufs Brett. Eine Gruppe schaffte es zuletzt zu fünft auf einem Brett zu paddeln.

Nachdem alle wieder auf ihr eigenes Brett zurückgekehrt sind, wurde ein kleines Spiel gespielt. Ziel war es, sich eine Person aus der Gruppe auszudenken und zwei Mal um diese Person herum zu paddeln.

Aufgrund der aufziehenden Gewitterwolken wurde danach bereits wieder in Richtung Center gepaddelt. Da das Wetter aber stabil blieb, konnten wir vor dem Center noch eine letzte Aktivität im Wasser durchführen. Dabei wurden sämtliche Bretter im Wasser parallel aneinandergereiht und gut festgehalten. Die Bretter bildeten eine breite Plattform, über welche zum Abschluss übers Wasser gerannt werden konnte. Nicht nur die Kinder wollten über die Bretter springen, sondern auch einige Senioren liessen sich diesen Spass nicht nehmen. Danach sind alle gemeinsam an Land zurückgekehrt. Das Angebot wurde mit einem gemeinsamen Kaffee und Kuchen beendet. Dabei wurden noch einige Fragen geklärt und ein kurzes Feedback von den Teilnehmenden eingeholt.

Alles in allem war es eine gelungene erste Durchführung. Es wurde viel gelacht im und auf dem Wasser. Die Gruppe hatte viel Spass und liessen sich für alle Aufgaben und Spiele begeistern.

Die Rückmeldungen fielen sehr positiv aus. Das Angebot wurde als «tolle Sache» empfunden, wobei die Freude und Fröhlichkeit im Vordergrund standen. Als spannend wurden die spontanen Bewegungen empfunden, welche in neuen Situationen durch Fremdeinflüsse entstanden sind, beispielsweise als die Teilnehmenden zu zweit auf einem Brett paddeln mussten.

Bemängelt wurde die nur kurze Einführung ins Paddeln an Land. Nicht alle Teilnehmenden konnten schon paddeln, daher wurde eine ausführlichere Einführung gewünscht. Aufgefallen sind generell die Niveauunterschiede auf dem Wasser. Einige Kinder konnten bereits sehr gut paddeln, während andere teilweise zum ersten Mal auf einem SUP unterwegs waren. Aufgrund der Gruppengrösse fühlte sich eine Teilnehmerin auch etwas eingeengt, da wir stets in einer geschlossenen Gruppe gepaddelt sind.

Bei der Frage, was der Mehrwert eines solchen Angebotes sei, waren sich die Teilnehmenden einig, dass es ganz klar der Spass und die Gesellschaft sei. Es sei ein ganz anderes Paddeln als beispielsweise in der Oldies Gruppe. Der Schwerpunkt liegt bei den Kindern und dem Paddeln und nicht in den Technischen Details.

Spannend war, dass sich die älteren Teilnehmenden sehr gerne um die Kinder gekümmert haben und ein Interesse äusserten, eine Rolle als «Hilfsleiter» einzunehmen. Durch die Tandembetreuung konnten die bereits erfahrenen Paddler ihr Wissen an die jüngeren Paddelnden weitergeben und die Niveauunterschiede konnten dadurch abgefedert werden, wobei die Tandems beim nächsten Mal bereits an Land fix eingeteilt werden sollen und nicht erst auf dem Wasser.

Da in diesem Durchlauf mehr Kindern als Erwachsene teilgenommen haben, konnten nicht alle Kinder in einem Tandem begleitet werden.

Bei der Frage, ob es überhaupt ein solches Angebot zusätzlich zu den bereits bestehenden Angeboten braucht, war die Antwort, dass das eine das andere nicht ausschliesst. Der unterschiedliche Fokus macht die Angebote nicht direkt vergleichbar, da bei einem Generationenpaddeln der Spassfaktor an erster Stelle steht. Das gemeinsame Paddeln und die daraus resultierenden Fröhlichen Momente für Gross seien ein Gewinn für die Seele. Wichtig ist aber, dass die jeweiligen Angebote unabhängig voneinander laufen und dass das Angebot nicht auf Kosten der anderen Angebote entstehe.

Ein weiterer wichtiger Input war die Regelmässigkeit des Angebotes. Ein weiteres wöchentliches Angebot fanden alle Teilnehmenden zu viel. Daher soll es eher ein Angebot sein, welches 1–2-mal pro Monat stattfindet, da die Kinder bereits sehr viel los haben mit Schule, Freunden etc. und die Oldies bereits zwei Mal die Woche ins Paddeln kommen.

2. Dokumentation Durchführung 2

Im September fand das zweite Generationenpaddeln im Honu Center statt. Diesmal wurde das Angebot an einem sonnigen Sonntagnachmittag durchgeführt. Insgesamt nahmen 8 Personen an dem Angebot teil, davon vier Erwachsene und vier Kinder.

Um 13:00 Uhr versammelte sich die Gruppe im Honu Center ein. Begonnen haben wir mit einer einfachen Kennenlernrunde. Jeder Teilnehmende stellte sich kurz mit seinem Namen vor und berichtete über seine Paddelerfahrung. Es folgte eine kurze Einführung ins Paddeln, da einige Teilnehmende noch keine Erfahrung im Paddeln hatten. Die Teilnehmer wurden dann in Tandems eingeteilt, jeweils bestehend aus einem Erwachsenen und einem Kind.

Nachdem alle Teilnehmende mit einer Schwimmweste, einem Paddel und einem aufblasbarem SUP ausgestattet wurden, begab sich die Gruppe aufs Wasser. Um alle an den beweglichen Untergrund zu gewöhnen, wurde zuerst auf den Knien gepaddelt. In ihrem eigenen Tempo standen die Teilnehmenden nach und nach auf, um im Stehen paddeln zu können. Nach einer kurzen Paddelstrecke versammelte sich die Gruppe in einer kleinen Bucht. Um herauszufinden, ob sich die Teilnehmenden die Namen der anderen Teilnehmenden merken konnten, lautete die Aufgabe nun, parallel aufeinander zu paddeln und sich die Hand zu geben, um sich begrüßen zu können. Es war interessant zu sehen, wie die noch eher unerfahrenen Paddler:innen schnell die Technik aneigneten, um parallel Paddeln zu können.

Nach der Begrüßungsrunde im Wasser paddelte die Gruppe weiter, bereits alle im Stehen und schon relativ sicher in der Technik. In einer weiteren Bucht angekommen, wurde zuerst eine kleine Badepause eingelegt, um sich abzukühlen.

Die Nächste Aufgabe war es, zu zweit in den am Anfang gebildeten Tandems auf einem Brett zu paddeln. Als dies kein Problem mehr darstellte, wurde in ein Spiel übergeleitet. Jedes Zweierpaar bekam einen Gegenstand, welchen Sie auf ihr SUP legten. Die Aufgabe war es nun, die Gegenstände der anderen Paare zu stehlen. Die Gruppe, welche am Schluss die meisten Gegenstände ergatterten konnten, hatte gewonnen. Alle Tandems waren mit großem Eifer bei diesem Spiel dabei, und die Gegenstände wurden hart erkämpft.

Nachdem das Gewinnertandem erkoren wurde, kehrten alle auf ihr eigenes SUP zurück. Die Gruppe wurden in zwei Hälften unterteilt, um eine Stafette paddeln zu können. Die Gruppen wurden so aufgeteilt, dass die Kinder gegen die Erwachsenen paddeln konnten. Nach einigen Runden gewannen die Kinder mit grosser Freude die Stafette. Danach wurde eine weitere Badepause eingelegt.

Um die Balance der Gruppe etwas auszutesten, kehrten nach der kurzen Erholung im Wasser alle auf ihr SUP zurück und es wurden einige Yogaübungen ausprobiert. Die unruhige Wasseroberfläche erschwerten die Übung, dennoch funktionierten die Übungen sehr gut. Ausprobiert wurden der herabschauende Hund, der dreibeinige Hund und einige stehende Übungen bis hin zu auf einem Bein stehen. Interessant war, dass die Kinder eine sehr gute Balance hatten und sich tendenziell mehr getrauten Übungen auszuprobieren als die Erwachsenen, dann aber an ihrer Kraft scheiterten.

Danach wurde gemeinsam zurück in Richtung Center gepaddelt. Kurz vor dem Center wurden zum Abschluss wieder sämtliche SUPs aneinandergereiht, sodass die Teilnehmenden darüber

rennen können. Die jüngeren Teilnehmenden konnten gar nicht genug oft darüber springen und auch einige Erwachsene getrauten sich, über die aneinandergereihten SUPs zu rennen. Zurück im Center wurde das Angebot mit Kaffee und Kuchen gemeinsam ausgeklungen. Auch bei der zweiten Durchführung war das Feedback sehr positiv. Das Angebot hat allen Teilnehmenden viel Freude bereitet. Eine Teilnehmende berichtete, dass Sie sich sehr darauf gefreut habe, wieder einmal etwas Neues mit ihrem Grossneffen unternehmen zu können. Eine weitere Teilnehmerin meldete zurück, dass Sie es eine sehr schöne Erfahrung fand, mit den Kindern zu paddeln, da sie sich auf ganz andere Dinge konzentrierte. Sie bezeichnete sich selber als eher unsichere Anfängerin, bei dem Generationenpaddeln fühlte sie sich aber überhaupt nicht mehr unsicher, da ihr Fokus nicht alleine auf dem Paddeln lag. Bei der Frage, welchen Mehrwert ein solches Angebot bringt, fielen wieder ähnliche Antworten wie bei der ersten Durchführung. Freude und Spass stehen klar im Vordergrund. Ebenso wurde die wertvolle Zeit mit den Enkelkindern und die Möglichkeit, gemeinsame Erinnerungen zu schaffen, hervorgehoben.