

Stand up paddle – Jeux d'échauffement à sec: Imiter les coups de pagaie

Au cours de cet exercice, les participants peuvent se familiariser avec les différentes techniques de pagayage sans se mouiller.



Sur la rive, les pagayeurs se tiennent debout sur leur planche retournée. Le moniteur montre ou nomme les techniques de pagayage et chacun reproduit les mouvements.

Variantes

- Par deux, A nomme une technique, B l'exécute.
- Pantomime: par deux sans pagaie, A montre le mouvement, B devine la technique présentée.

Source: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO