

Stand up paddle – Techniques de pagayage: Bandit manchot

Les participants doivent atteindre une cible en pagayant uniquement d'un côté. Un exercice guère évident!



Le bandit manchot fuit ses poursuivants et cherche à atteindre son repaire (bouée, môle, etc.) en pagayant toujours du même côté. Quand il revient chercher son butin, il pagaie de l'autre côté.

Variante

- Se retourner et pagayer en arrière, toujours du même côté.

plus difficile

- L'aileron devant, pagayer d'un côté: prévoir une petite distance, car l'exercice s'avère éprouvant.

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