

Stand up paddle: Muovere i primi passi sulla tavola

In questo mini dossier presentiamo le basi tecniche, nonché l'attrezzatura necessaria per semplificare e garantire un'introduzione dello stand up paddle a un vasto pubblico. Questo sport di scivolamento sull'acqua possiede innegabili virtù che aiutano a mantenersi in forma: rafforzamento della muscolatura globale e sviluppo dell'equilibrio.



Dopo aver predisposto tutto il necessario per garantire la sicurezza dei partecipanti si passa alla scelta di contenuti appropriati e divertenti. Le informazioni sul materiale adatto, le nozioni di base e la lezione per principianti che proponiamo aiutano gli organizzatori (insegnanti o monitori) a introdurre con successo i partecipanti allo stand up paddle.

Materiale

Una tavola, una pagaia, il leash e un giubbotto di salvataggio rientrano nell'equipaggiamento di base dello stand up paddle.

- [Equipaggiamento necessario](#)

Stand up!

È importante imparare le nozioni di base combinando gli elementi pagaia, tavola e pagaiatore. Tutto ciò facilita l'apprendimento del SUP affinché i neofiti possano apprezzare subito questa attività all'aria aperta.

- [Nozioni di base](#)

Lezione

Questa lezione si rivolge ai neofiti che non hanno ancora mai messo piede su un SUP, permettendo loro di vivere le prime esperienze, introducendoli alle tecniche di base. Chi invece ha già qualche nozione, impara le basi per riuscire a pagaiare in modo efficace.

- [SUP per principianti](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO