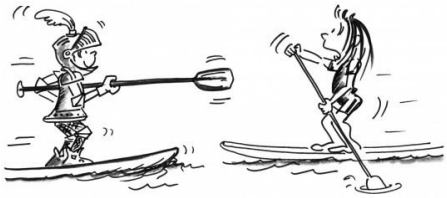
Stand up paddle – Manœuvres: Joutes chevaleresques

Un exercice du Moyen-Age remis au goût du jour: deux pagayeurs se dirigent l'un contre l'autre et doivent effectuer un virage serré au dernier moment.



Pagayer en direction de son «rival» et esquiver au dernier moment.

Variantes

plus facile

- Lentement et esquiver avec un «cross bow turn».

plus difficile

- Plus vite et esquiver avec un «pivot turn».

Remarque: Les deux doivent esquiver du même côté de leur point de vue!

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO