

Stand Up Paddling – Aufwärmspiele an Land: SUP Transport

Diese Übung ist ideal, bevor es ins Wasser geht: Die Teilnehmenden entdecken das SUP-Material und regen ihr Herz-Kreislauf-System an.



Einzeln alles SUP-Material vom Ausgangspunkt ans Wasser tragen, jedes Teil einzeln tragen und zurückrennen, um das nächste zu holen: SUP, Paddel, Schwimmweste, Leash.

Variation

Als Stafette: Jeder der Gruppe holt ein Teil, die letzte Person bringt die Finne einzeln und muss sie noch montieren.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO