Stand up paddle – Techniques de pagayage: A l'aveugle

Avec les yeux fermés, les participants ressentent les sensations autrement, ce qui influence l'exercice des mouvements.

Par deux, A se bande les yeux (ou il les ferme), B le guide en donnant des indications telles que: en avant, arc de cercle, stop, etc.

Variante

- Concours (préparer un parcours varié): former des groupes et chronométrer.

plus difficile

- Guider seulement avec des bruits tels que «Pip», etc.
- Tous les «aveugles» démarrent du même endroit et cherchent à rejoindre leur partenaire en face qui les guide par la voix.

Matériel: Event. foulards

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