

Stand up paddle – Divertimento: Serpente d'acqua

Tutti i partecipanti sfilano in colonna e avanzano sull'acqua uno dietro l'altro, formando un lungo serpente.



In colonna, ogni partecipante dispone la prua della propria tavola sulla poppa di quella davanti. Quando tutti sono pronti si inizia a remare lentamente.

Varianti

- Formare la fila più lunga possibile.
- Se la colonna si sfalda, continuare sotto forma di corsa fra le varie parti rimaste.

più facile

- In ginocchio.

più difficile

- Tutti stanno in piedi.

Osservazione: per allinearsi ci vuole un po' di tempo. Occorre che tutti si mettano in ginocchio e che la persona che sta davanti scivoli all'indietro sulla propria tavola per aiutare il compagno alle sue spalle a fissare la propria alla sua. Anche la persona che sta dietro retrocede, in modo che la sua tavola si sollevi sul davanti. Quando le due tavole si trovano una sopra all'altra, ognuno si riposiziona in avanti per stabilizzare la superficie di contatto.

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO