

Stand Up Paddling – Gleichgewicht: Sturm auf dem See

Die Stabilität des Boards kennenzulernen ist unerlässlich, damit man sich auf dem Wasser wohl fühlt. Diese Übung dient diesem Zweck.



Durch schnelles, abwechslungsweises belasten der Kanten einen starken Wellengang auf dem See erzeugen.

Variation

- Position auf dem Brett ändern, eher beim Heck oder Bug oder in der Mitte des Bretts stehen.

einfacher

- Kniend schaukeln, so dass die Knie nass werden.

schwieriger

- Stehend

Bemerkung: Schaukeln im Stehen kann ausserdem das anfängliche „Beinschlattern“ beruhigen.

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