Stand up paddle - Plaisir: Tir à la corde

Dans cet exercice sous forme de duel, les pagayeurs doivent aller jusqu'au bout de leurs forces.



Accrocher deux planches en fixant une corde à leur «tail». Au signal, commencer à pagayer.

Variantes

plus facile

A genoux.

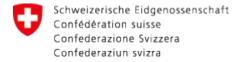
plus difficile

• Debout.

Remarque: Attacher éventuellement les deux lanières.

Matériel: Corde flottante ou lanières de sécurité (leash)

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



Office fédéral du sport OFSPO