

Stand up paddle: SUP per principianti

Questa lezione si rivolge ai neofiti che non hanno ancora mai messo piede su un SUP, permettendo loro di vivere le prime esperienze, introducendoli alle tecniche di base. Chi invece ha già qualche nozione, impara le basi per riuscire a pagaiare in modo efficace.



Foto: River-SUP

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: giovani e adulti
- Livello di apprendimento: principianti

Obiettivi di apprendimento

- Imparare a posizionarsi sulla tavola e a remare
- Applicare il «forward stroke»
- Applicare i cambiamenti di direzione
- Fare le prime esperienze divertendosi e in tutta sicurezza

[Lezione: SUP per principianti \(pdf\)](#)

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