

## Stand up paddle – Divertimento: Doccia fredda

L'obiettivo di questo esercizio è di tuffarsi come un portiere da calcio per recuperare un pallone lanciato in aria.



In coppia o in gruppo. Lanciarsi a vicenda una palla o un frisbee accanto alla tavola e tuffarsi per cercare di prenderla(o).

**Materiale:** palla o frisbee

---

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