

# Stand up paddle – Jeux d'échauffement à sec: Hip hop paddle

Ce petit jeu a pour vocation de tester l'attention et la réaction des participants. Conjointement, il offre un premier contact avec la pagaie.



En cercle, chacun tient sa pagaie verticalement devant soi. Au signal «Hip!», lâcher la pagaie et rattraper celle du voisin de droite. Au signal «Hop!», faire de même mais en se déplaçant vers la gauche.

## Variante

- Compléter avec d'autres signaux. Par exemple:
  - «Tour!»: Lâcher la pagaie, tourner sur soi-même et la rattraper.
  - «Clap!»: Lâcher la pagaie, taper dans les mains et la rattraper.
  - «Chaos!»: Changer de place avec le camarade d'en face.

## plus difficile

- Au signal «Hip hip!», rattraper la deuxième pagaie située à droite. Au signal «Hop hop!», idem mais vers la gauche.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO