

# Stand Up Paddling – Aufwärmspiele an Land: Paddel Hip Hop

Diese Spielform steigert die Aufmerksamkeit und stellt Ansprüche an die Reaktionsfähigkeit. Ein erster Kontakt mit dem Paddel wird hergestellt.



Im Kreis aufstellen, jeder stellt sein Paddel vor sich hin. Auf Kommando «Hip Hip» lässt jeder sein Paddel los, tauscht den Platz und ergreift das Paddel des Nachbarn zu seiner rechten. Auf Kommando «Hop» tauscht jeder den Platz zur linken Seite und ergreift das Paddel des Nachbarn.

## Variationen

- Es können beliebig zusätzliche Kommandos ergänzt werden, z.B.:
  - Turn: Jeder lässt das Paddel los und dreht sich um die eigene Achse.
  - Klatsch: Jeder lässt das Paddel los und klatscht in die Hände.
  - Chaos: Jeder tauscht den Platz mit seinem Gegenüber!

## schwieriger

- Auf das Kommando «Hip Hip» wird erst das übernächste Paddel rechts ergriffen. Auf Kommando «Hop Hop» das übernächste links.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO