

Stand up paddle – Riscaldamento: Hip hop con la pagaia

L'obiettivo di questo piccolo gioco è di testare l'attenzione e la reazione dei partecipanti. Parallelamente permette di familiarizzarsi con la pagaia.



Disporsi in cerchio, tenendo la pagaia verticalmente davanti a sé. Al segnale «hip!» ognuno lascia cadere la propria pagaia e cerca di afferrare quella del vicino di destra. Al comando «hop» fare la stessa cosa ma spostandosi verso sinistra.

Varianti

- Possono essere aggiunti altri segnale. Ad esempio:
 - Girare: lasciar andare la pagaia, girare su sé stessi e riprenderla.
 - Battere le mani: lasciar andare la pagaia, battere le mani e riprenderla.
 - Caos: cambiare posto con il compagno di fronte.

più difficile

- Al segnale «hip hip!» afferrare la seconda pagaia del secondo compagno sulla destra. Al segnale «hop hop!» fare la stessa cosa ma verso sinistra.

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