

Stand Up Paddling – Gleichgewicht: SUP Seilspringen

Koordination und Gleichgewicht auf dem Brett lassen sich durch Seilspringen auf dem Brett bestens trainieren.



Ein Seil zwischen zwei SUP spannen, die anderen Teilnehmer paddeln durch die Lücke und springen über das Seil

Variation

- SUP-Limbo: Unter dem Seil durchfahren, immer tiefer

schwieriger

- Zu zweit gleichzeitig
- Mehrere Seile hintereinander
- Das Seil höher spannen

Bemerkung: Seil immer nur in den Händen halten und nicht fix befestigen, so kann man es jederzeit fallenlassen; mit oder ohne Paddel ausprobieren.

Material: Schwimmfähiges Seil

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