

# Stand Up Paddling – Gleichgewicht: SUP Ski

Das Gleichgewicht auf deinem Board zu halten ist nicht immer einfach. Zu zweit, je ein Fuss auf einem Brett macht die Übung noch schwieriger.



Zwei Boards parallel nebeneinander, A und B stehen hintereinander, mit dem rechten Bein auf dem rechten Board und mit dem linken Bein auf dem linken Board. Dann versuchen zu paddeln.

## Variation

- Römisches Wagenrennen: gleich wie SUP-Ski, nur sitzt oder liegt jetzt eine dritte Person auf den Boards und lässt sich «kutschieren»

## schwieriger

- Die dritte Person tauscht Platz mit einem anderen «Wagen»

---

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**