

Stand up paddle – Plaisir: Douche froide

Plonger pour attraper un ballon tel un gardien de football: tel est le but de ce jeu.



● Par deux ou en groupe: A lance une balle ou un frisbee près de la planche de B, lequel essaie de l'attraper en effectuant un plongeon dans l'eau.

Remarque: A effectuer sans pagaie!

Matériel: Balle ou frisbee

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