

# Stand Up Paddling – Gleichgewicht: SUP-Artisten

Auf dem Board können lustige Figuren ausprobiert werden: Wer zeigt während dieser Übung am meisten Mut?



Auf dem Board Figuren stellen (allein oder zu zweit), aus dem Yoga (Hund, Krieger, Baum) Einbeinstand, Kopfstand, Handstand, Purzelbaum, Rad ins Wasser.

## Variation

Jeder alleine oder eine Gruppe überlegt sich eine Figur und zeigt sie den anderen, die beste Gruppe kann durch Klatschen prämiert werden

---

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**