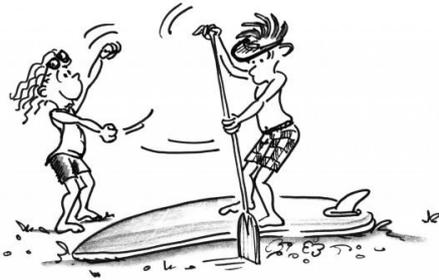


Stand Up Paddling – Aufwärmspiele an Land: Paddelschläge imitieren

Während dieser Übung lernen die Teilnehmenden die verschiedenen Paddeltechniken kennen.



Gruppe steht an Land auf den umgedrehten Boards, die/der Leiter/in zeigt oder nennt eine Paddeltechnik, die Teilnehmenden ahmen diese nach.

Variationen

- Zu zweit, einer nennt eine Technik, der andere führt diese aus.
- Pantomime: Zu zweit ohne Paddel, einer macht die Bewegung vor, der andere errät die Paddeltechnik.

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