

Stand up paddle – Equilibrio: Artisti

La tavola del SUP è un ottimo supporto per realizzare delle figure originali. Chi ha il coraggio di osare durante questo esercizio?



Eeguire delle figure sulla tavola (da soli o in coppia) prendendo come spunto le posizioni dello yoga (cane, guerriero, albero). Su una gamba, sulla testa, sulle mani, capriola...

Varianti

Da soli o in gruppo si decide la posizione e la si mostra agli altri. Il gruppo più creativo viene premiato con un applauso.

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO