

Stand up paddle – Equilibrio: Sci con il SUP

Mantenere l'equilibrio sulla tavola non è sempre facile. In due, con un piede su ogni tavola, rende l'esercizio ancora più complicato.



Due tavole parallele. A e B sono uno dietro all'altro, con un piede su ogni tavola e provano ad avanzare pagaiando.

Variante

- Gara delle bighe: una terza persona si siede o si sdraia sulla tavola e si lascia condurre.

più difficile

- La terza persona scambia il posto con un altro partecipante.

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