

Stand up paddle – Equilibre: Ski

Maintenir l'équilibre sur sa planche n'est pas toujours aisé. Se trouver à deux, un pied sur chaque planche, rend l'exercice encore plus compliqué.



Deux planches côte à côte. A et B se tiennent l'un derrière l'autre avec un pied sur chaque planche. Ils essaient d'avancer en pagayant.

Variante

- Course de char romain: une troisième personne s'assied ou se couche sur les deux planches et se laisse conduire.

plus difficile

- La troisième personne change de place avec un «confrère» d'un autre «char».

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