

Stand up paddle – Equilibre: Run & Jump

Cet exercice permet aux pratiquants de trouver le point d'équilibre de la planche en se déplaçant jusqu'aux deux extrémités.



Se déplacer vers l'avant de la planche et reculer, d'abord lentement, puis de plus en plus vite, pour expérimenter les mouvements de la planche en mettant le poids sur le «nose» ou le «tail» (imaginer un niveau à bulle).
Sauter sur la planche: $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1 tour et retour.

Variantes

- Tous les pagayeurs alignent leur planche pour une photo commune.
- Tout les pagayeurs sautent en même temps.
- Sauter vers l'avant ou vers l'arrière.
- Sauter et se réceptionner dans différentes positions (par exemple pour le «pivot turn»).

plus facile

- Se déplacer lentement, avec de petits pas.
- Sautiller légèrement sur place.

plus difficile

- Se déplacer vite, avec de grands pas.
- Sauter haut.
- Se tenir en équilibre sur le «nose» ou le «tail».
- Sauter en effectuant un demi-tour pendant que la planche avance.

Remarque: Mettre de côté la pagaie ou l'utiliser comme balancier.

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