

Stand Up Paddling – Spass: Wackelbrücke

Alle nacheinander ins Wasser, aber mit Stil: Diese Übung erfordert ein gutes Gleichgewicht in der gesamten Gruppe.



Kniend möglichst viele SUPs je mit einer Person besetzt Seite an Seite eng nebeneinanderlegen, die Paddel auf dem Bug quer über die Boards legen, um die Wackelbrücke zu stabilisieren. Es gilt, vom Anfang der Brücke auf die andere Seite zu rennen und dort elegant ins Wasser zu hüpfen. Nach dem Lauf rutschen alle um ein Board Richtung Anfang. Wer ins Wasser gehüpft ist, steigt auf dem hintersten Board wieder auf.

Variation

- Die Bretter ohne Paddel durch Festhalten stabilisieren (jede Person legt sich quer über zwei Bretter).

schwieriger

- Das letzte Brett nicht quer, sondern in Fahrtrichtung halten. Der Läufer springt aufs letzte Brett und surft so weit wie möglich davon.

Bemerkung: Paddel im Auge behalten, damit sie nicht davon schwimmen.

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