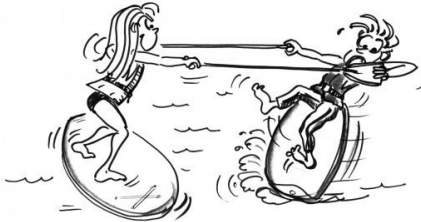


Stand up paddle – Equilibrio: In acqua

Un esercizio da fare quando fa caldo! I partecipanti allenano la posizione in piedi e se commettono un errore il bagno è garantito!



A e B tengono con una mano la pala di una pagaia e con l'altra il pomello. Al segnale tirano per far perdere l'equilibrio all'altro. Chi cade per primo in acqua?

Varianti

- In due su una tavola: lotta svizzera nautica.
- In due su una tavola: far muovere la tavola coi piedi in modo da fare perdere l'equilibrio all'avversario.

Osservazione: attenzione, afferrare l'estremità della pala.

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