

Stand up paddle – Equilibre: Troc

Collaborer est le maître-mot de cet exercice. Par deux, ils essaient de ne pas perdre leur équilibre.



A genoux, échanger sa planche avec un camarade.

Variante

- Debout.

plus difficile

- Sauter sur la planche du camarade.

Remarques:

- A genoux, poser la pagaie en travers de la planche pour la stabiliser.
- Expérimenter différentes planches pour permettre aux pagayeurs d'en reconnaître les caractéristiques.

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