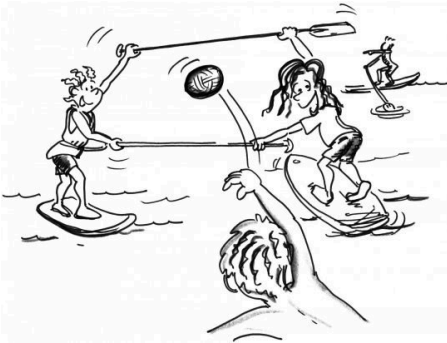


# Stand Up Paddling – Manövrieren: SUP Tor-Ball

Diese spielerische Übung besteht aus zwei Teams. Sie müssen alle bekannten Manöver anwenden, um ein Tor zu erzielen.



Zwei Gruppen bilden. Für ein Tor braucht es immer drei Paddler, zwei bilden spontan das Tor mit ihren Paddeln und einer wirft den Ball durch das Tor. Die andere Gruppe versucht den Ball in ihre Hände zu bringen und in der eigenen Gruppe auch ein Tor zu schiessen.

## einfacher

- Ohne Tore. Es gibt einen Punkt, wenn der Ball drei Mal gepasst wurde.

## schwieriger

- Der Ball muss von drei verschiedenen Spielern berührt werden.

**Bemerkung:** Spielfeld begrenzen.

**Material:** Ball

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**