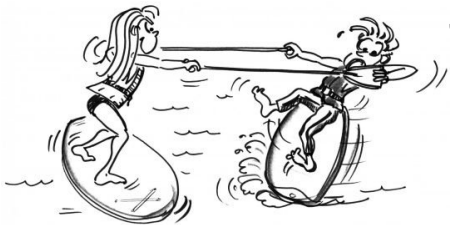


Stand Up Paddling – Gleichgewicht: SchUPsen

Bei heissem Wetter eine ideale Übung: Die Trainierenden üben die Balance im Stehen auf dem Brett und kühlen sich ab, wenn sie ins Wasser fallen.



Jeder hält mit einer Hand das Paddelblatt, mit der anderen Hand den Griff und schubst. Wer fällt zuerst rein?

Variationen

- Zu zweit auf einem Brett: nautischer Hosenlupf
- Zu zweit auf einem Brett: mit den Füßen das Brett so stark bewegen, dass der Andere das Gleichgewicht verliert

Bemerkung: Vorsicht, wirklich nur am Ende des Blatts halten.

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