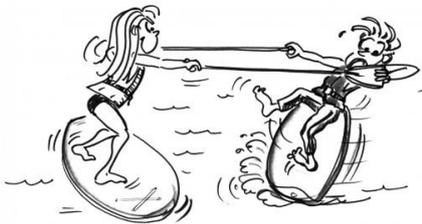


Stand up paddle – Equilibre: A l'eau

Un exercice à faire quand il fait chaud! Les participants entraînent la position debout. Une erreur et c'est la chute dans l'eau.



A et B tiennent avec une main la pale et avec l'autre la poignée de la pagaie. Au signal, ils essaient de se déséquilibrer. Qui tombe à l'eau le premier?

Variantes

- A deux sur une seule planche: lutte à la culotte nautique.
- A deux sur une seule planche: faire bouger la planche avec les pieds pour déséquilibrer son adversaire.

Remarque: Attention: tenir l'extrémité de la pale!

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