

Stand Up Paddling – Gleichgewicht: Boards tauschen

Kooperation steht in dieser Übung im Fokus: Zu zweit versuchen die Teilnehmenden, das Gleichgewicht auf dem Board zu halten.



Mit einem anderen Teilnehmer kniend das Board tauschen.

Variation

- Stehend

schwieriger

- Gesprungen tauschen

Bemerkungen:

- Kniend, die Paddel zur Stabilisierung quer über die Boards legen.
- Gut geeignet, damit die Teilnehmenden auch einmal einen anderen Boardtyp ausprobieren können.

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