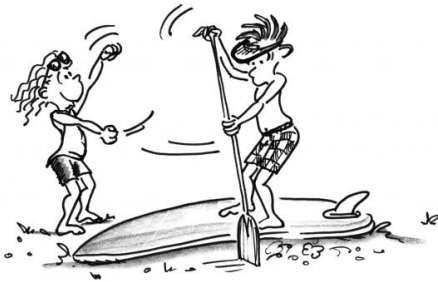


# Stand up paddle – Riscaldamento: Imitare i colpi di pagaia

Durante questo esercizio, i partecipanti possono familiarizzarsi con le varie tecniche di pagaia senza bagnarsi.



I partecipanti sono in piedi sulle tavole rovesciate a riva. Il monitore mostra o nomina le tecniche di pagaia e i partecipanti lo imitano.

## Varianti

- In coppia, A nomina una tecnica, B la esegue.
- Pantomima: in coppia senza pagaia; A mostra il movimento, B indovina la tecnica che sta utilizzando.

---

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO