

Stand Up Paddling – Manövrieren: SUP Cross

Drei Vorgaben in dieser Übung: Paddeln, wenden und beobachten, um nicht mit anderen Paddlern zusammenzustossen.



Vier Personen Starten gleichzeitig, um ein vordefiniertes Ziel zu erreichen. Unterwegs drehen sie einen ganzen Kreis (360°) um eine Boje/ Hindernis herum. Die Anfahrt ist von beiden Seiten erlaubt, ein Chaos ist vorprogrammiert.

Variation

- Kann sehr gut auch im Cupsystem durchgeführt werden, die ersten 2 kommen in die nächste Runde.

einfacher

- Anfahrt der Boje nur von einer Seite.

Material: Boje

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