

Stand up paddle – Manovre: Corsa simultanea

Le sole tre istruzioni di questo esercizio sono: pagaiare, virare e osservare la situazione per non scontrarsi con un compagno.



Quattro persone partono simultaneamente per raggiungere il traguardo. Lungo il percorso effettuano una rotazione completa (360°) attorno a una boa/ostacolo. Ognuno può scegliere il senso di rotazione. Caos garantito!

Varianti

- Corsa ad eliminazione: i primi due si qualificano per il turno seguente.

più facile

- Rotazione attorno alla boa da un solo lato.

Materiale: boa

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