

Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Corsa

In piedi, in ginocchio e sdraiati... Per esercitare le varie tecniche di pagaiata bisogna alternare le posizioni.



A un segnale, durante la corsa bisogna cambiare posizione: sdraiati, in ginocchio, in piedi.

Variante

Come staffetta o partenza collettiva.

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