

Stand up paddle – Equilibrio: Tempesta sul lago

Scoprire la stabilità della tavola è molto importante prima di riuscire a scivolare sull'acqua con disinvolture. È questo l'obiettivo dell'esercizio presentato di seguito.



Se si posizionano i piedi sui bordi e si fa oscillare la tavola viene generato un forte movimento ondoso sul lago.

Variante

- Cambiare posizione sulla tavola spostandosi un po' in avanti (prua) o indietro (poppa) oppure al centro.

più facile

- In ginocchio, dondolare fino a quando le ginocchia si bagnano.

più difficile

- In piedi.

Osservazione: questo movimento oscillatorio può aiutare a calmare il tremolio iniziale delle gambe.

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