

Stand up paddle – Equilibrio: Correre e saltare

Questo esercizio permette ai partecipanti di trovare il punto di equilibrio della tavola spostandosi fino alle due estremità.



Spostarsi in avanti e indietro sulla tavola, dapprima lentamente e poi sempre più velocemente. Sperimentare i movimenti della tavola trasferendo il peso sulla prua e poi sulla poppa. Ruotare saltando sulla tavola: 90°, 180°, 360° e ritorno.

Varianti

- Tutti i partecipanti allineano la propria tavola per una foto di gruppo.
- Tutti saltano contemporaneamente. Saltare in avanti o indietro.
- Saltare e atterrare in varie posizioni (ad esempio per eseguire il «pivot turn»)

più facile

- Lentamente, eseguendo piccoli passi.
- Saltellare leggermente sul posto.

più difficile

- Velocemente, eseguendo dei grandi passi.
- Saltare forte.
- Davanti o dietro sulla tavola, rimanendo in equilibrio.
- Saltare con una mezza rotazione mentre la tavola scivola sull'acqua.

Osservazione: non utilizzare la pagaia oppure usarla come bilanciere per rimanere in equilibrio durante il salto.

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