

Stand up paddle – Equilibre: Artistes

La planche de SUP est un bon support pour réaliser des figures originales. Qui ose faire preuve d'audace durant cet exercice?



Exécuter des figures sur la planche, seul ou à deux, issues du yoga (chien, guerrier, arbre), sur une jambe, sur la tête, en appui renversé, culbute, roue en tombant dans l'eau, etc.

Variante

Inventer une figure et la montrer aux autres: les camarades applaudissent plus ou moins fort selon l'originalité.

Source: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO