

Stand Up Paddling – Paddeltechnik: SUP Rennen

Im Stehe, liegend, sitzend, kniend: Mit unterschiedlichen Positionen lassen sich verschiedene Paddeltechniken trainieren.



Während des Rennens auf Kommando (z. B. Pfiff) von liegend, zu kniend, zu stehend wechseln.

Variation

Als Stafette, oder «Massenstart»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO