

Stand up paddle – Divertimento: Tiro alla fune

In questo esercizio sotto forma di duello i pagaiatori devono andare fino al limite delle loro forze.



Legare due tavole con una corda a poppa e iniziare a pagaiare.

più facile

- In ginocchio.

più difficile

- In piedi.

Materiale: corda galleggiante o eventualmente legare insieme i due leash

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rüegsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO