Stand Up Paddling – Paddeltechnik: Blinden-SUP

Mit geschlossenen Augen fühlt sich alles anders an: Diese Übung beschert den Teilnehmenden ganz neue Bewegungserfahrungen.

Zu zweit, eine Person hat die Augen verbunden oder geschlossen, die andere weist ihr den Weg, z. B. mit gezielten Anweisungen: vorwärts – Bogenschlag – Stopp.

Variation

- Wettkampf = Parcours ausstecken, Gruppen machen und Zeit stoppen

schwieriger

- Keine Anweisungen, nur mit Geräuschen wie «Pip»
- Alle «Blinden» starten hinter einer Linie, die Partner befinden sich im Ziel und lotsen mit Zurufen

Material: eventuell Augenbinde

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO