

# Stand Up Paddling – Gleichgewicht: Run & Jump

Diese Übung ermöglicht es den Trainierenden, den Balancepunkt des Brettes zu finden. Sie bewegen sich von einem Ende des Bretts zu anderen.



Auf dem Brett zuerst langsam dann schnell nach vorne und zurücklaufen. Belastung des Bugs oder Hecks (Wasserwaage). Gesprungene Drehungen auf dem Board: viertel (90°), halbe (180°), ganze (360°) Drehung und zurück.

## Variationen

- Alle richten ihre Boards nebeneinander für ein Gruppenfoto auf gleicher Höhe aus
- Die ganze Gruppe springt zusammen hoch
- Springen nach vorne oder nach hinten
- Direkt in verschiedene Stances springen (z.B. für Pivot Turn)

## einfacher

- Langsam, kleine Schritte
- Leicht hüpfen an Ort

## schwieriger

- Schnell, grosse Schritte
- Stark hüpfen
- Vorne oder hinten auf dem Board im Gleichgewicht bleiben
- Halbe Drehung springen während das Board fährt

**Bemerkung:** Paddel weglegen oder beim Springen als Balancestange benutzen.

---

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**