

Stand up paddle – Techniques de pagayage: Tour de Suisse

Lorsque le «forward stroke» est maîtrisé, les participants peuvent augmenter la vitesse. Cet exercice est proposé à cette fin.



Les pagayeurs se déplacent en file indienne, avec un petit écart entre eux pour profiter de l'aspiration. Le dernier accélère et remonte la colonne pour se placer tout devant. Le suivant fait de même, etc.

→ [Technique: Forward stroke](#)

Variantes

plus facile

- Lentement.

plus difficile

- Accélérer progressivement.

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