

Stand up paddle – Equilibrio: Salto con la corda sul SUP

L'obiettivo principale di questo gioco è il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio.



Tendere una corda fra due tavole. Gli altri partecipanti si dirigono verso la corda e la superano saltandoci sopra mentre la loro tavola ci passa sotto.

Variante:

- Limbo SUP: passare sotto la corda, collocata sempre più in basso.

più difficile

- In due contemporaneamente.
- Più corde in fila una dietro l'altra.
- Tendere la corda più in alto.

Osservazioni: non fissare la corda, ma tenerla solo con le mani per poterla lasciar andare in qualsiasi momento; provare con e senza la pagaia.

Materiale: corda galleggiante

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

Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO