

Stand up paddle – Divertimento: Ponte sospeso

Tutti in acqua, uno dopo l'altro, ma con stile! Questo esercizio esige un buon equilibrio da parte di tutti i membri del gruppo.



In ginocchio, allineare uno di fianco all'altro il maggior numero possibile di tavole (una persona per tavola). Appoggiare la pagaia di traverso sulla parte anteriore delle tavole per stabilizzare il ponte.

Bisogna correre da un'estremità all'altra del ponte per poi saltare in acqua con una certa eleganza alla fine del ponte. Tutti si spostano di una tavola (verso il punto di partenza) dopo il passaggio del corridore, che poi risale sull'ultima tavola. E via di seguito.

Variante

- Stabilizzare le tavole senza le pagaie (ogni persona si sdraia trasversalmente su due tavole).

più difficile

- Disporre l'ultima tavola non di traverso ma nel senso di marcia. Il corridore salta sull'ultima tavola e «surfa» cercando di raggiungere il punto più lontano.

Osservazione: controllare che le pagaie non vengano trascinate lontano dalla corrente.

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