

# Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Bandito con un braccio solo

I partecipanti devono raggiungere un punto definito pagaiando solo da un lato. Un esercizio per nulla facile da realizzare!



Il bandito con un braccio solo fugge e cerca di raggiungere il suo rifugio (boa, molo, ecc.) remando sempre solo da un lato. Quando ritorna sui suoi passi pagaia dall'altro lato.

## Varianti

- Girarsi e pagaiare all'indietro da un solo lato.

## più difficile

- Con la pinna davanti, pagaiare da un solo lato. Si tratta di un esercizio difficile, si consiglia dunque di coprire solo una breve distanza.

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