

Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: SUP cieco

Con gli occhi chiusi, i partecipanti percepiscono ogni cosa diversamente, ciò che influenza il modo di eseguire i movimenti.



In coppia, una persona ha gli occhi bendati o chiusi, l'altra indica la via, ad esempio con delle istruzioni mirate: in avanti – propulsione circolare – stop.

Varianti

- Sotto forma di competizione = tracciare un percorso. Formare dei gruppi e introdurre un limite di tempo.

più difficile

- Solo indicazioni tipo «pip».
- Tutti i «ciechi» iniziano dietro a una linea e si dirigono verso i compagni che si trovano all'arrivo e guidandoli con istruzioni vocali.

Materiale: eventualmente un foulard per bendare gli occhi

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