

# Stand up paddle – Equilibrio: Scambiarsi le tavole

Collaborare è la parola d'ordine di questo esercizio. In due cercano di non perdere l'equilibrio e di finire in acqua.



Scambiare la tavola con un altro partecipante.

## Varianti

- In piedi.

## più difficile

- I partecipanti si scambiano la tavola saltando.

## Osservazioni:

- In ginocchio, utilizzare la pagaia per stabilizzarsi, appoggiandola trasversalmente sulla tavola.
- Permette ai partecipanti di provare anche altri tipi di tavola.

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