

Stand up paddle – Manovre: Slalom umano

In questo esercizio i partecipanti effettuano le prime virate in gruppo.



Tutti i partecipanti formano una linea mantenendo la distanza di una tavola l'uno dall'altro. L'ultimo della fila pagaia effettuando uno slalom, si piazza in prima posizione e così via.

più facile

- Aumentare la distanza.

più difficile

- Ridurre la distanza. Un secondo partecipante cerca di raggiungere colui che lo precede.

Osservazione: esercizio difficile in caso di vento.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO