

Stand up paddle – Techniques de pagayage: Course

Debout, à genoux, couché: il est judicieux d'alterner les positions pour exercer les différentes techniques de pagayage.



Pendant la course, passer des positions debout, à genoux et couchés en fonction des signaux (sifflets par ex.).

Variante

Sous forme d'estafette ou de départ groupé.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO