

Stand up paddle – Equilibre: Saut à la corde

L'amélioration de la coordination et de l'équilibre est l'objectif principal de ce jeu.



Deux pagayeurs tendent une corde entre leur planche. Les camarades passent dans le « canal » et sautent par-dessus la corde.

Variante

- Limbo: abaisser au fur et à mesure la corde.

plus difficile

- A deux simultanément.
- Plusieurs cordes les unes derrière les autres.

Remarques:

- Tenir la corde à la main sans jamais la fixer afin de pouvoir la lâcher à tout moment.
- Essayer avec et sans pagaie.

Matériel: Corde flottante

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO