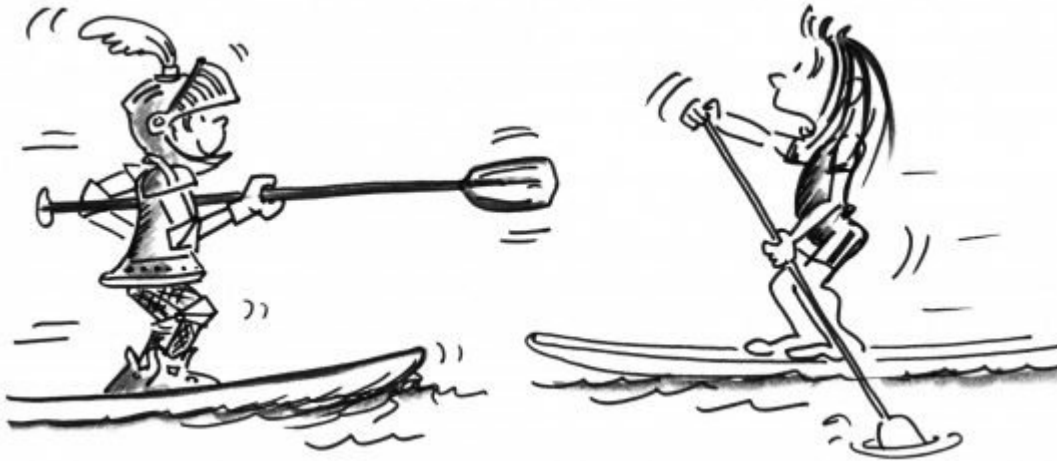


Stand Up Paddling – Manövrieren: Ritterturnier

Eine Übung aus dem Mittelalter, ins 21. Jahrhundert und auf das Wasser verfrachtet: Zwei Paddler gehen aufeinander zu und müssen im letzten Moment ausweichen.



Aufeinander zufahren und kurz vor dem Crash ausweichen.

Variationen

einfacher

- Langsam und ausweichen mit Cross bow Turn

schwieriger

- Schneller und ausweichen mit Pivot Turn

Bemerkung: Beide müssen von sich aus gesehen auf die gleiche Seite ausweichen!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO