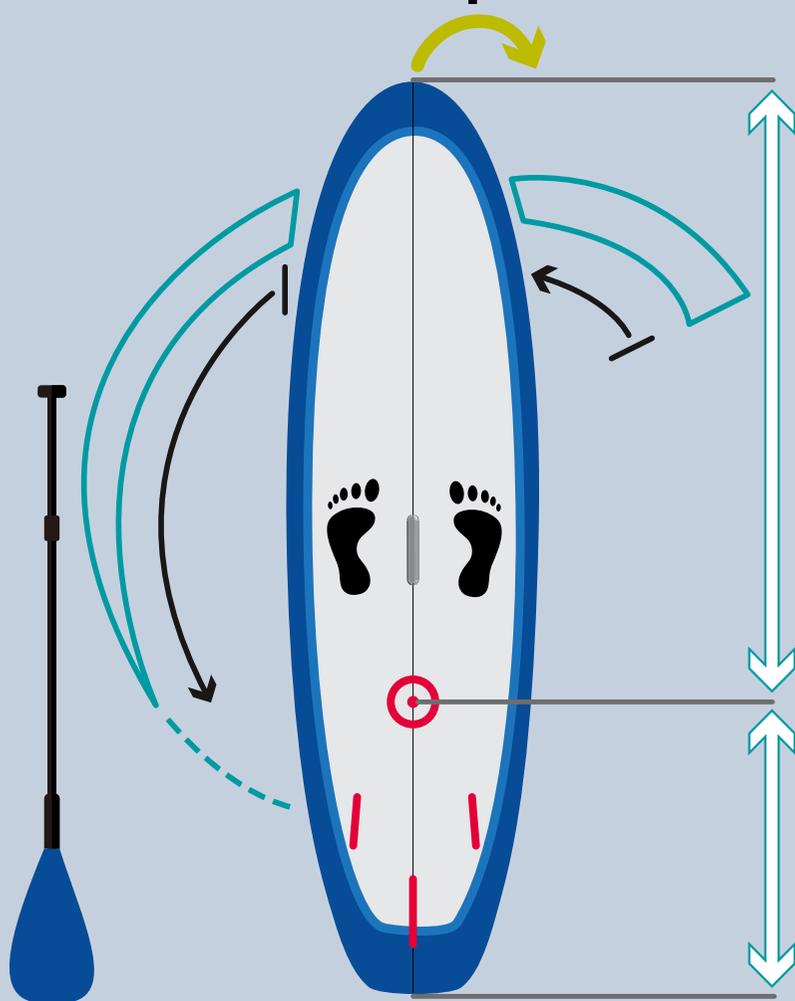


Extended sweep stroke



|

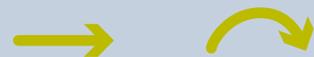
Pale dans l'eau (catch)



Rotation de la pale dans l'eau



Amplitude du mouvement de la pale

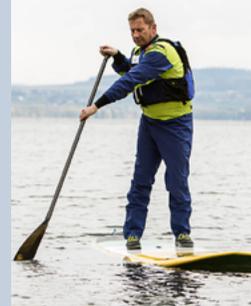


Direction/Changement de direction



Efficacité du pagayage

1



2



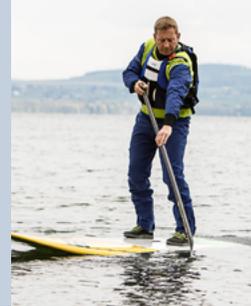
3



4



5



6



Points-clés

- Plonger la pagaie de l'autre côté avec un écart suffisant par rapport à la planche.
- Pivoter le buste en déclenchant le mouvement à partir des hanches.