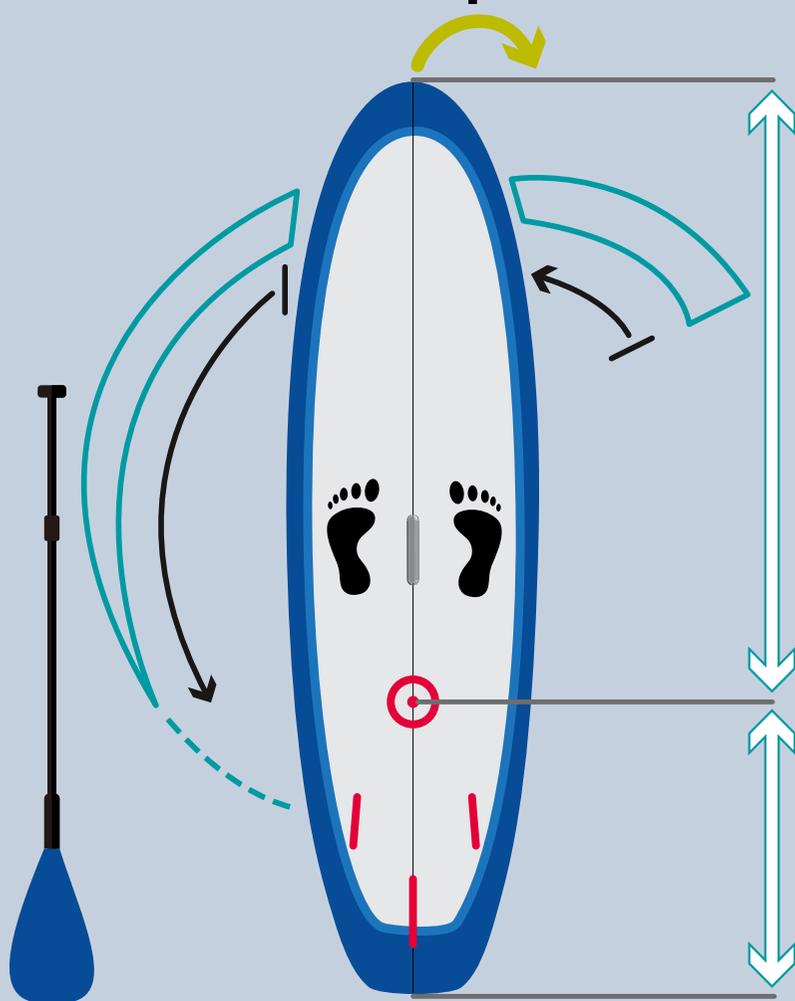
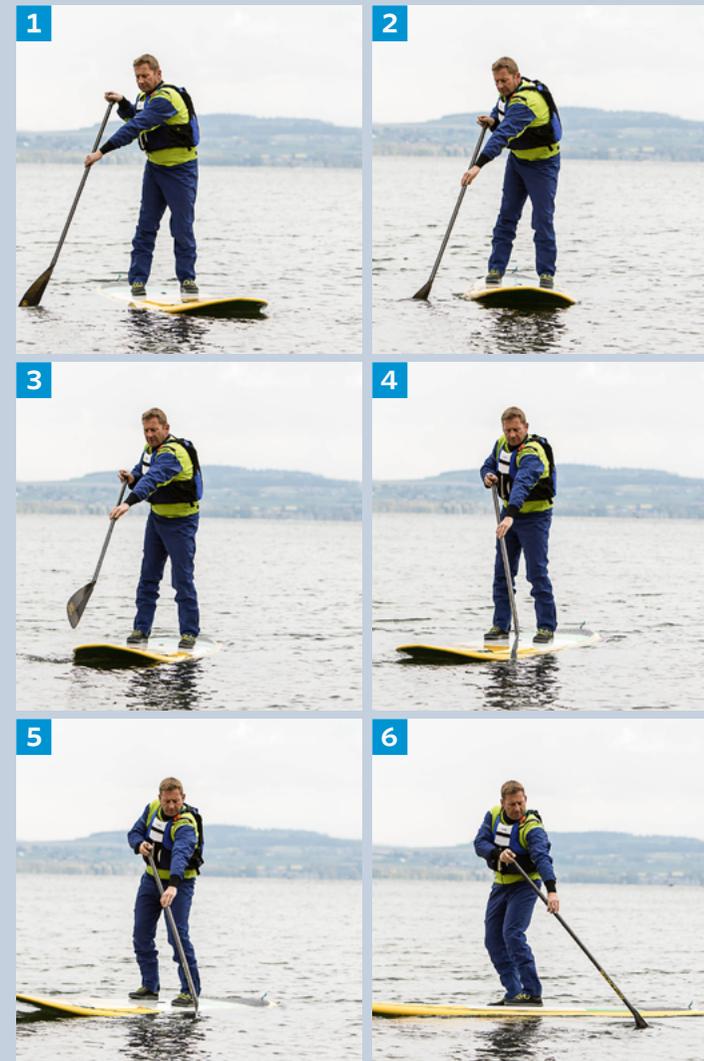


Extended sweep stroke



- | Pala in acqua (catch)
- Rotazione della pala in acqua
- Ampiezza del movimento dalla pala
- Direzione/cambio di direzione
- Efficacia della pagaia



Elementi chiave

- Immergere la pagaia dal lato opposto della tavola lasciando abbastanza spazio tra la pagaia e la tavola.
- Ruotare il busto con un movimento che parte dalle anche.