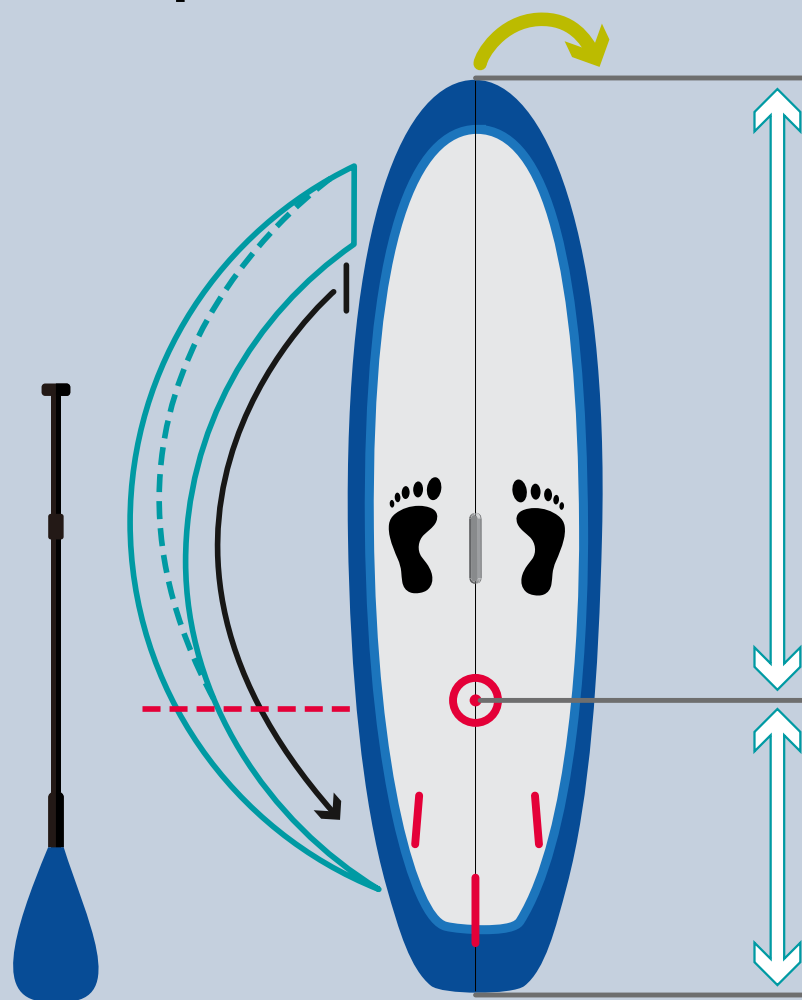


Sweep stroke

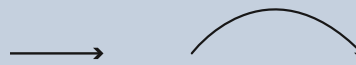


|

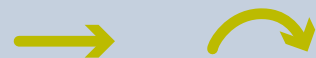
Pala in acqua (catch)



Rotazione della pala in acqua



Ampiezza del movimento dalla pala

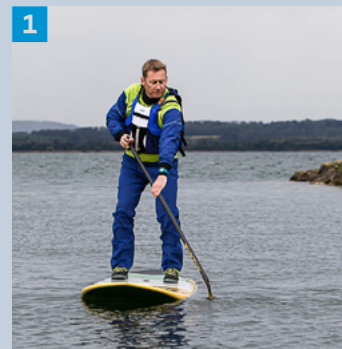


Direzione/cambio di direzione

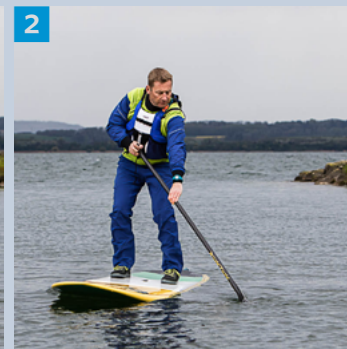


Efficacia della pagaiata

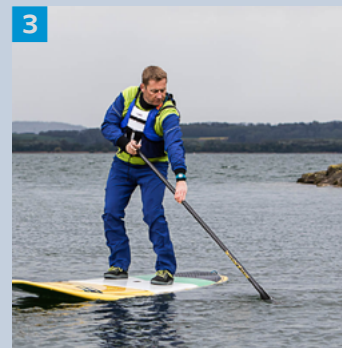
1



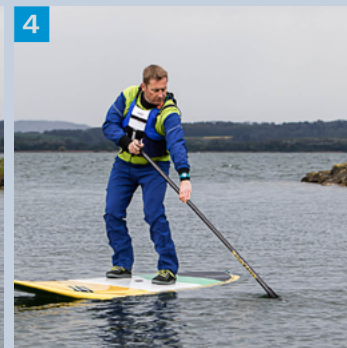
2



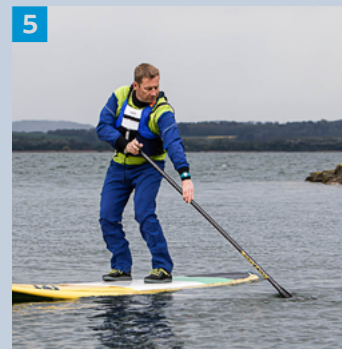
3



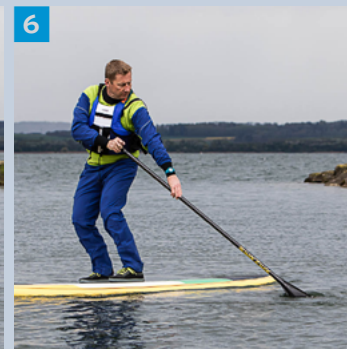
4



5



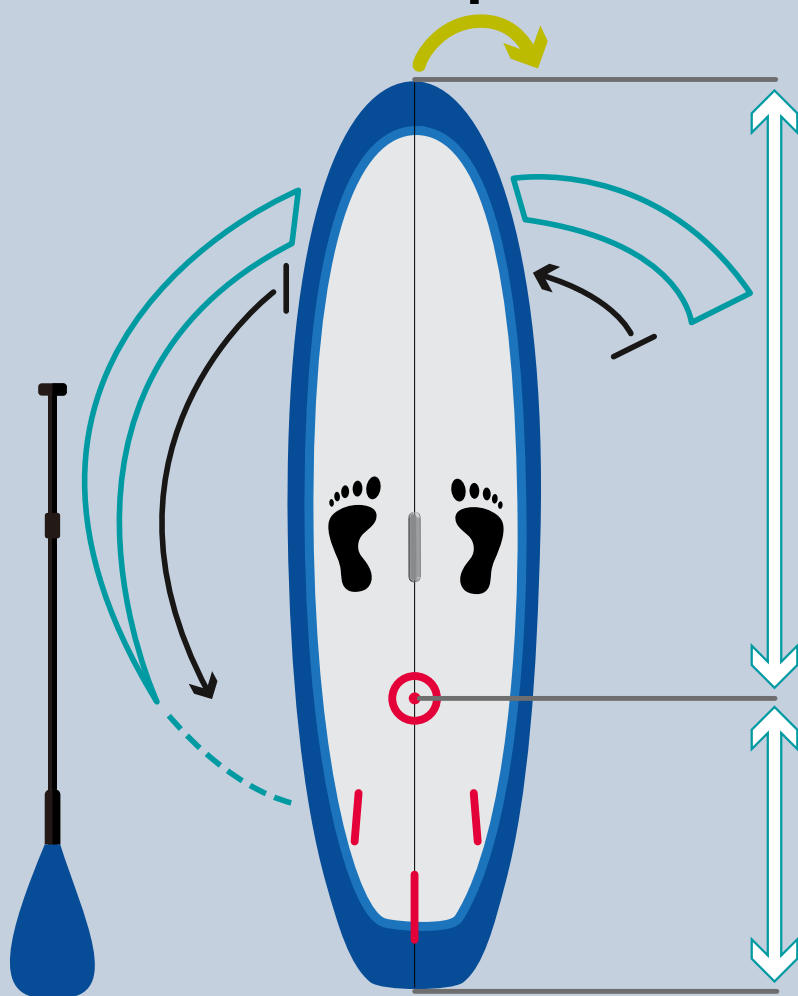
6



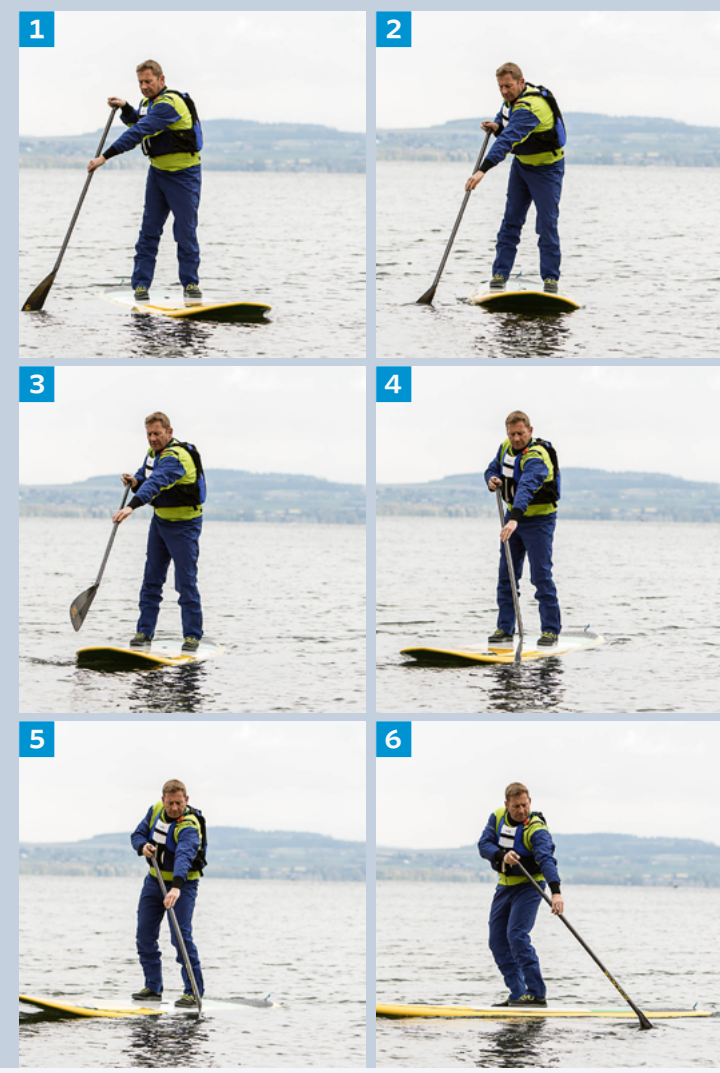
Elementi chiave

- Abbassare l'impugnatura fino all'altezza dell'addome per aumentare il raggio di portata della pagaia.
- Eseguire un movimento di rotazione del busto con le anche.

Extended sweep stroke



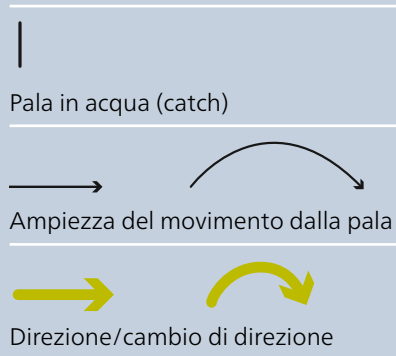
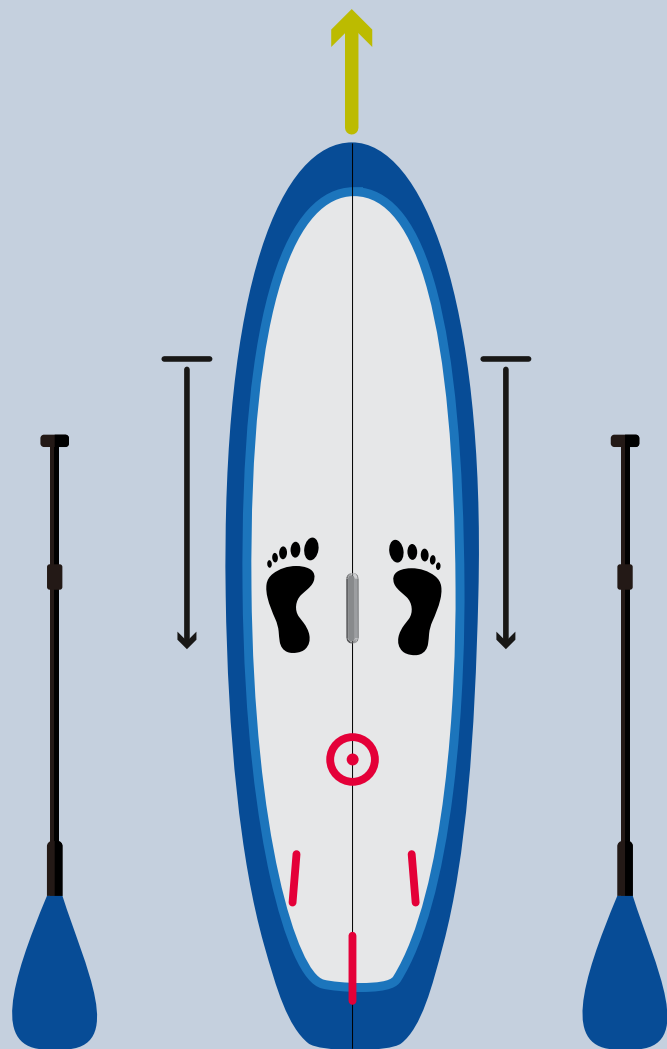
- | Pala in acqua (catch)
- Rotazione della pala in acqua
- Ampiezza del movimento dalla pala
- Direzione/cambio di direzione
- Efficacia della pagaia



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.

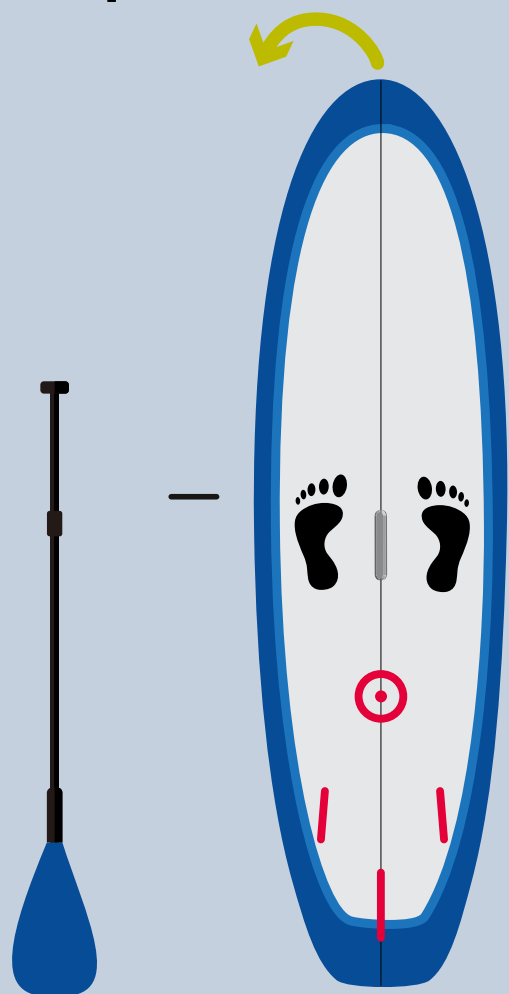
Forward stroke



Elementi chiave

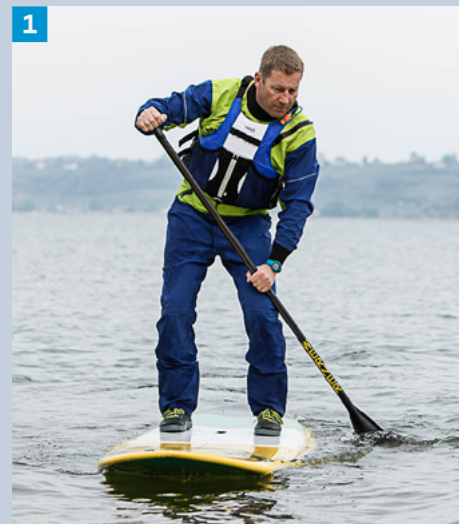
- Immergere la pagaia il più lontano possibile in avanti.
- Tendere le braccia durante tutto il movimento di pagaiata.
- Ruotare tutto il busto.
- Terminare la pagaiata appena dietro i talloni.

Stop stroke



Pala in acqua (catch)

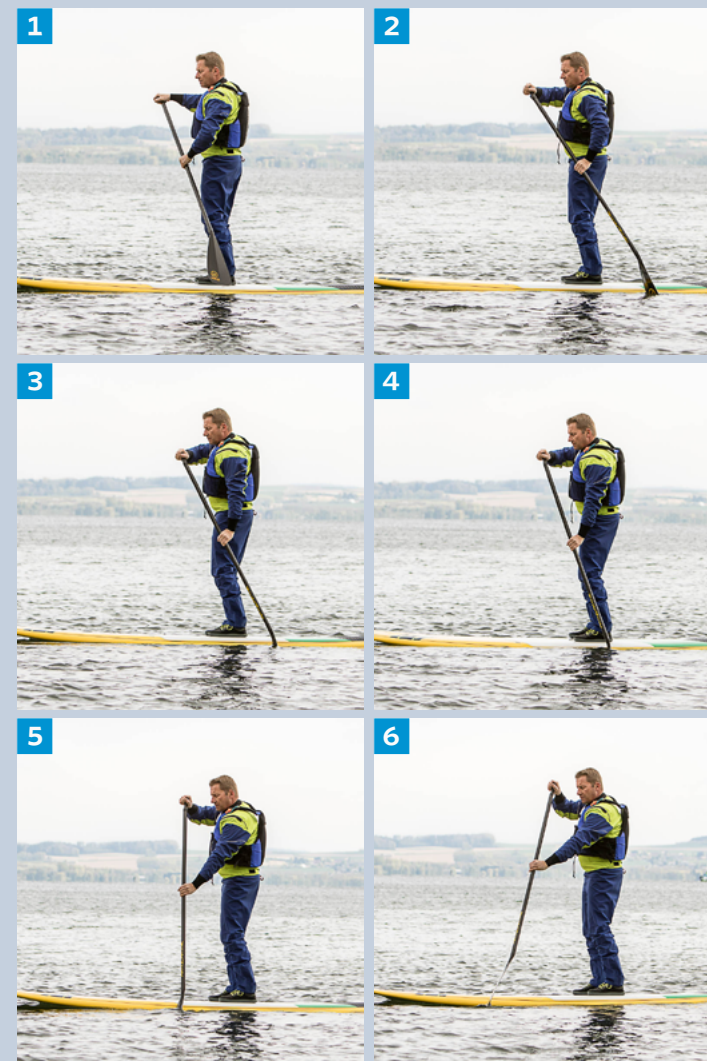
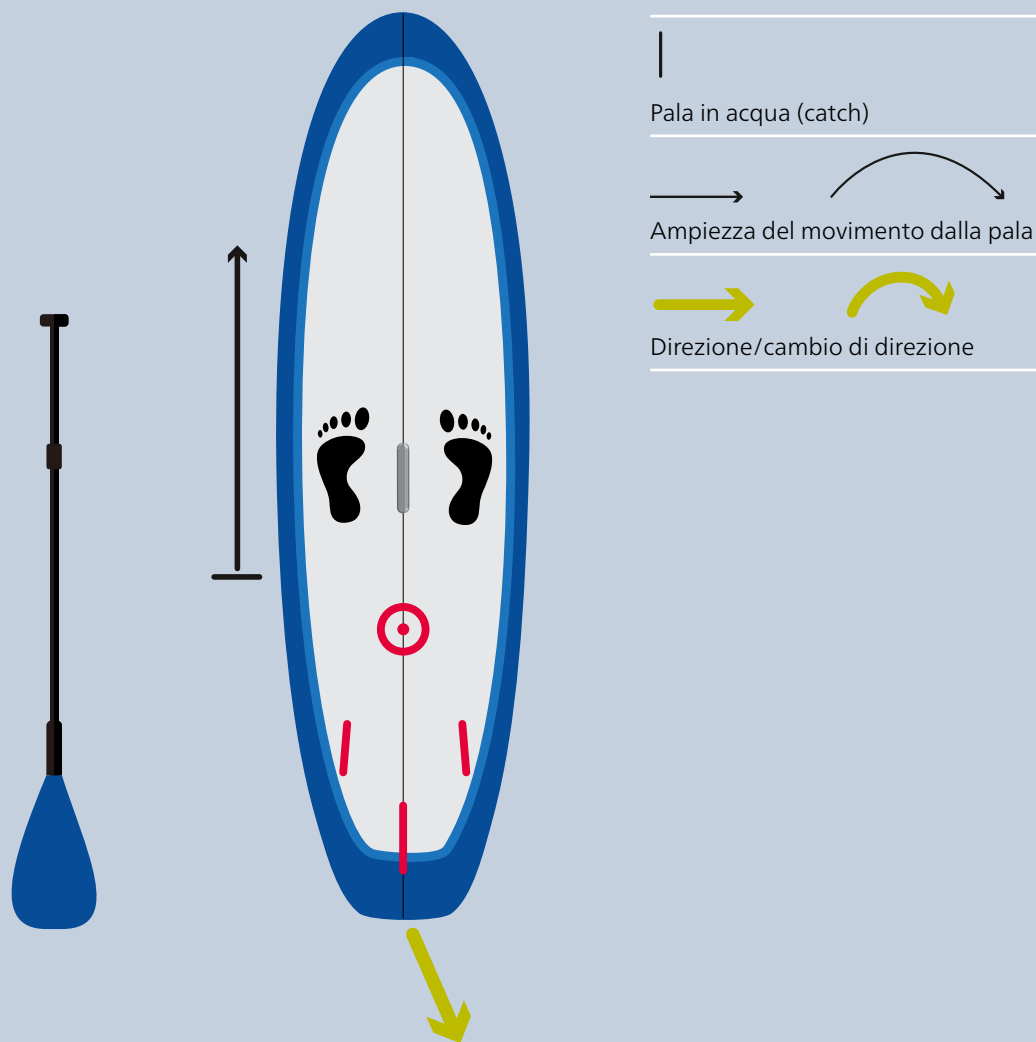
Direzione/cambio di direzione



Elementi chiave

- Appoggiare la pagaia sulla coscia, sopra il ginocchio.
- Contrarre la muscolatura addominale.

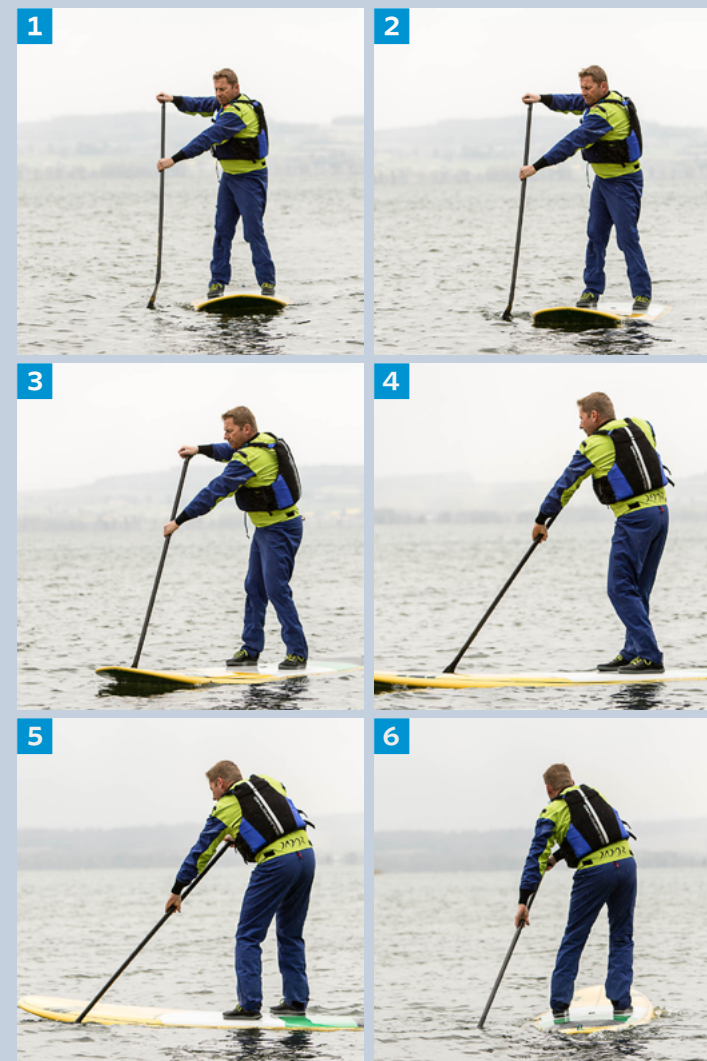
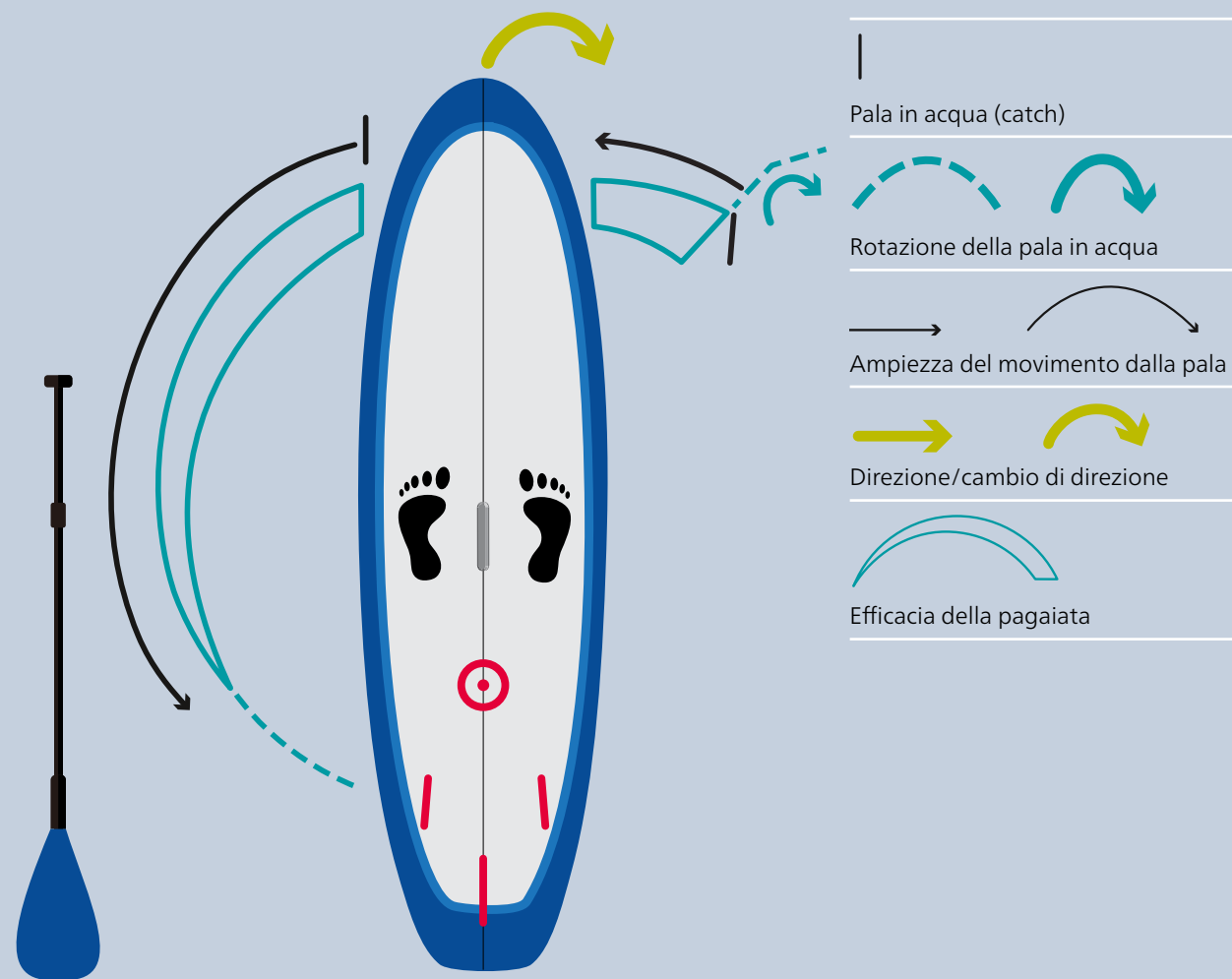
Reverse/Backward stroke



Elementi chiave

- Tenere la pagaia il più verticalmente possibile.
- Eseguire solo pagaiate molto brevi.

Cross bow turn



Elementi chiave

- All'inizio immergere la pagaia dall'altro lato della tavola per il maggior tempo possibile.
- Girare leggermente la pala in acqua in modo da mantenere il più possibile la pressione dell'acqua sulla pala.

