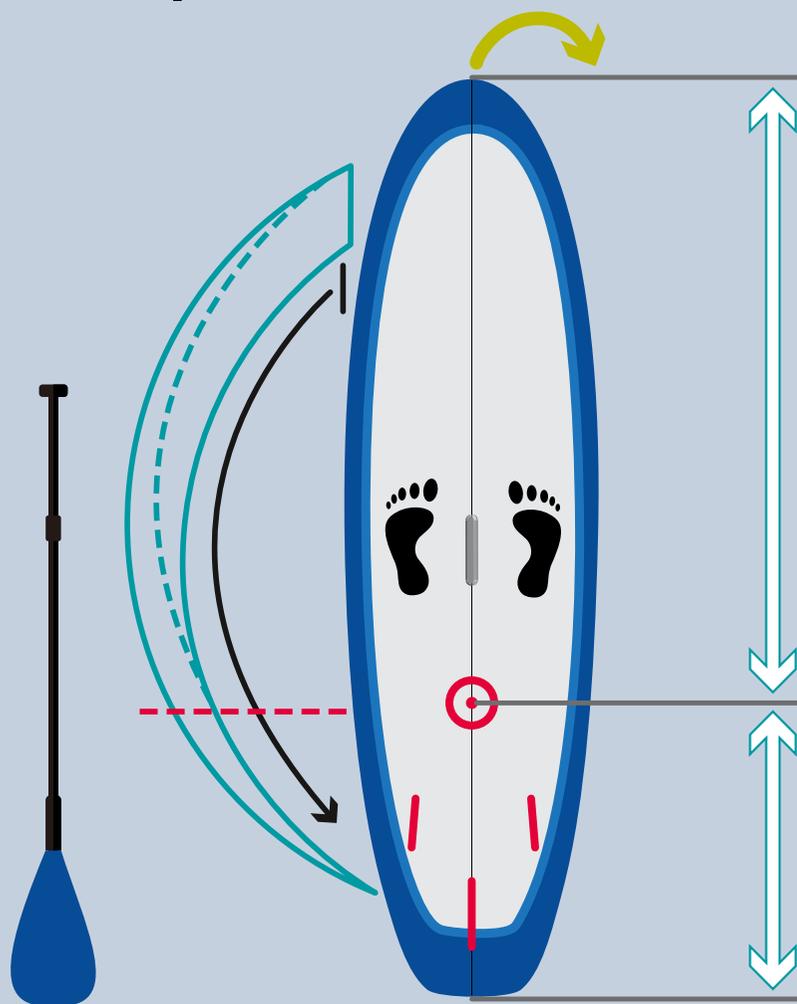


# Sweep stroke



|

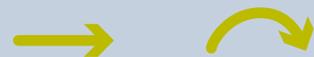
Pala in acqua (catch)



Rotazione della pala in acqua



Ampiezza del movimento dalla pala

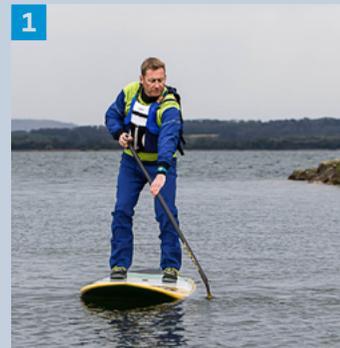


Direzione/cambio di direzione

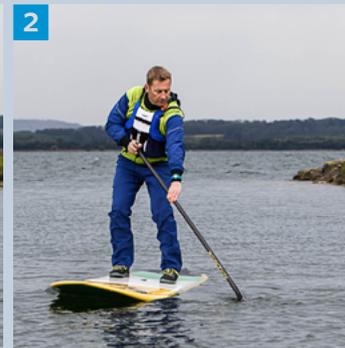


Efficacia della pagaiata

1



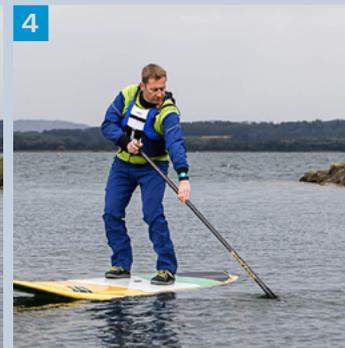
2



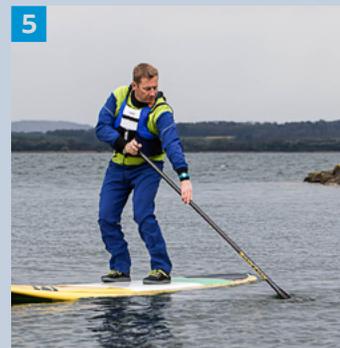
3



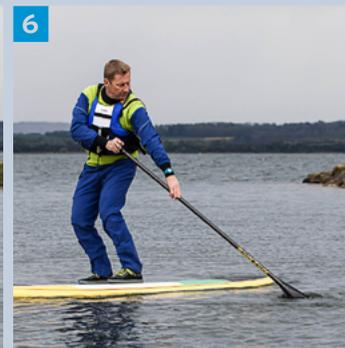
4



5



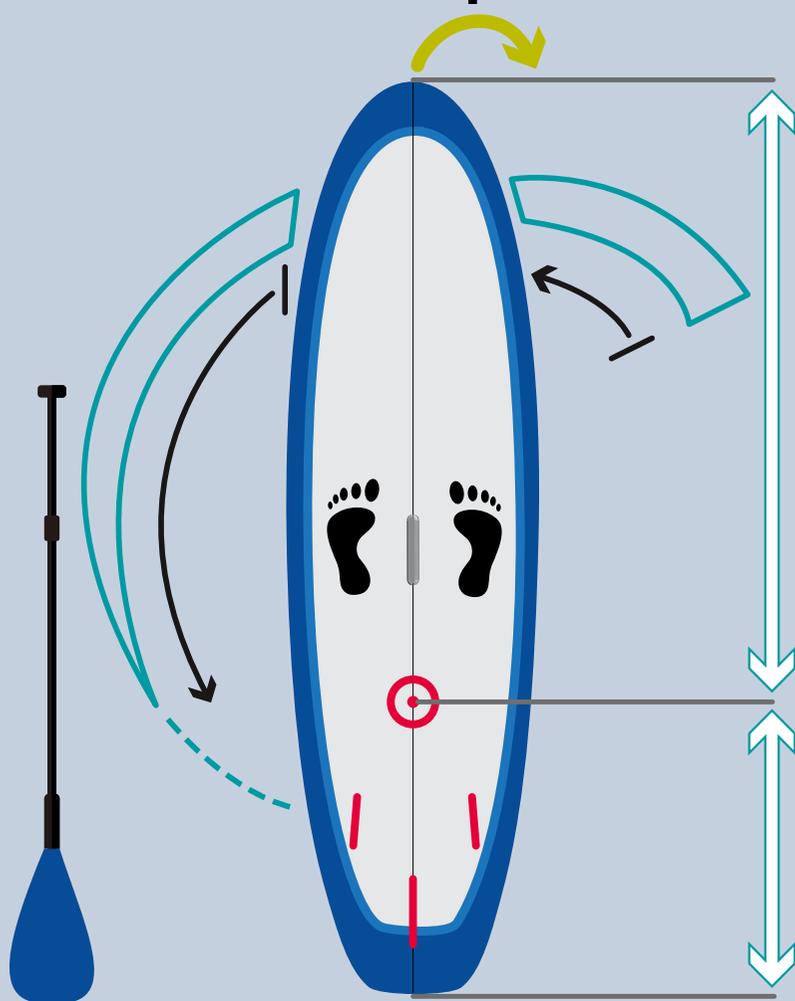
6



## 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



|

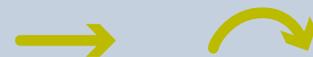
Pala in acqua (catch)



Rotazione della pala in acqua



Ampiezza del movimento dalla pala

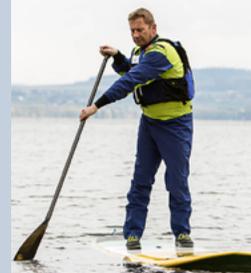


Direzione/cambio di direzione



Efficacia della pagaia

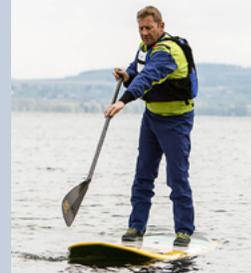
1



2



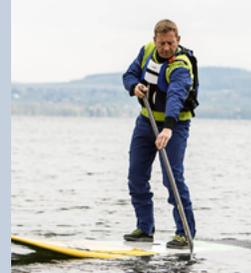
3



4



5



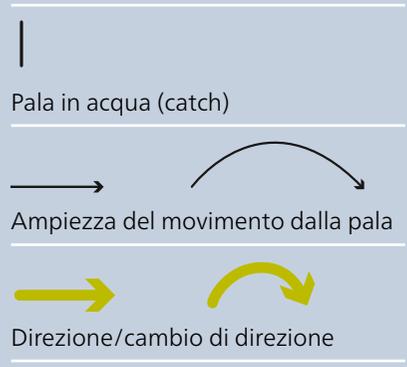
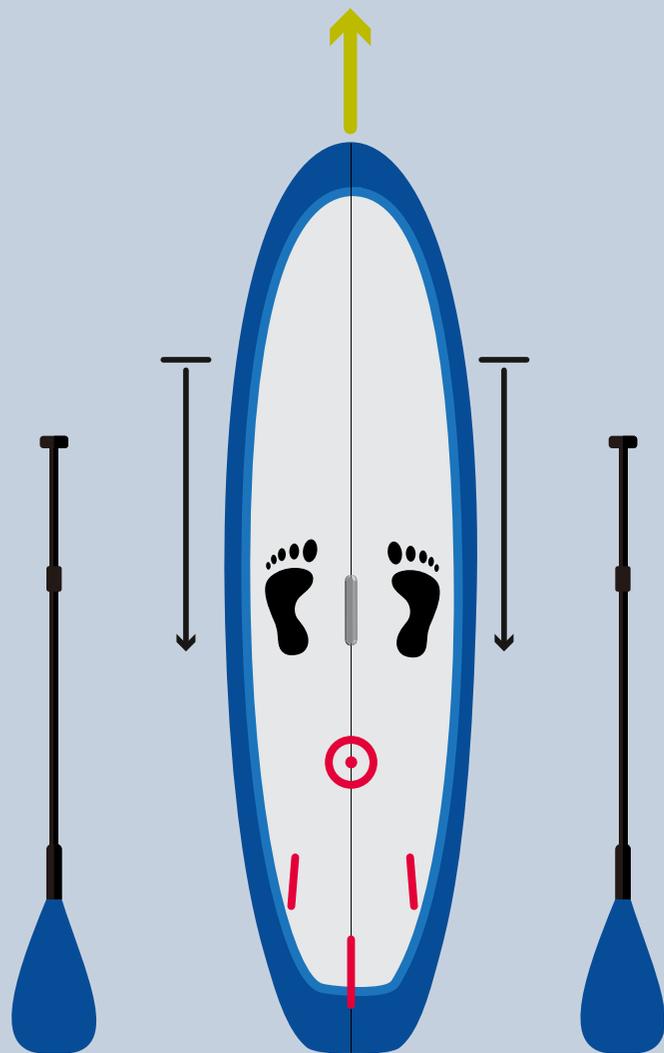
6



## 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.

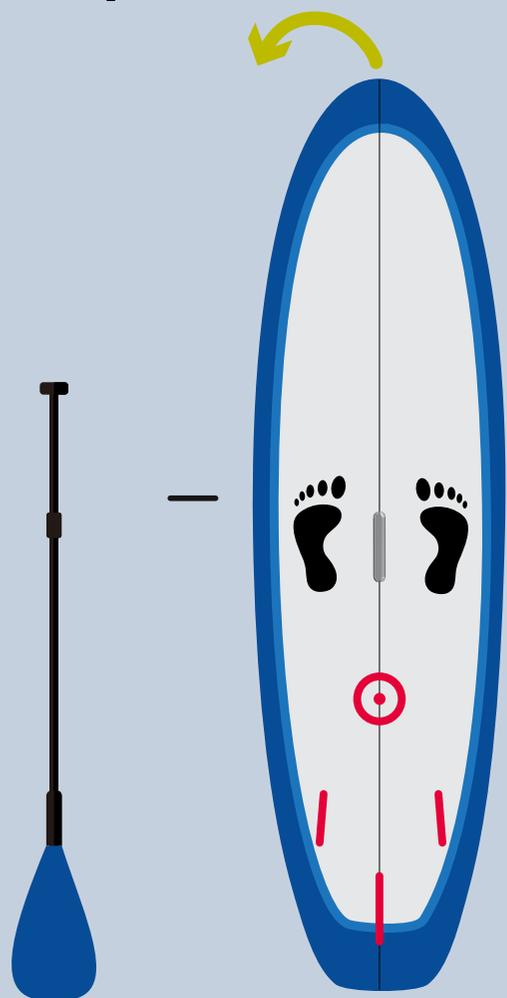
# Forward stroke



## Elementi chiave

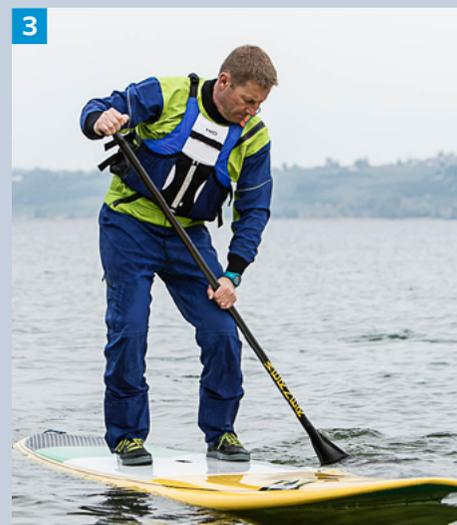
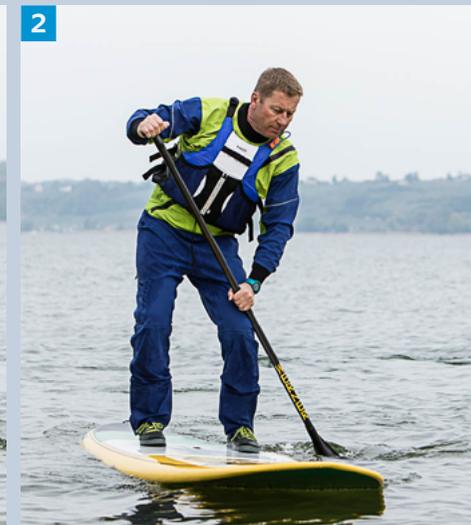
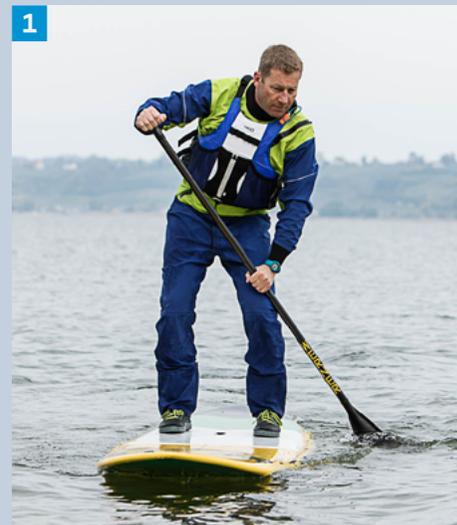
- Immergere la pagaia il più lontano possibile in avanti.
- Tendere le braccia durante tutto il movimento di pagaiata.
- Ruotare tutto il busto.
- Terminare la pagaiata appena dietro i talloni.

# Stop stroke



Pala in acqua (catch)

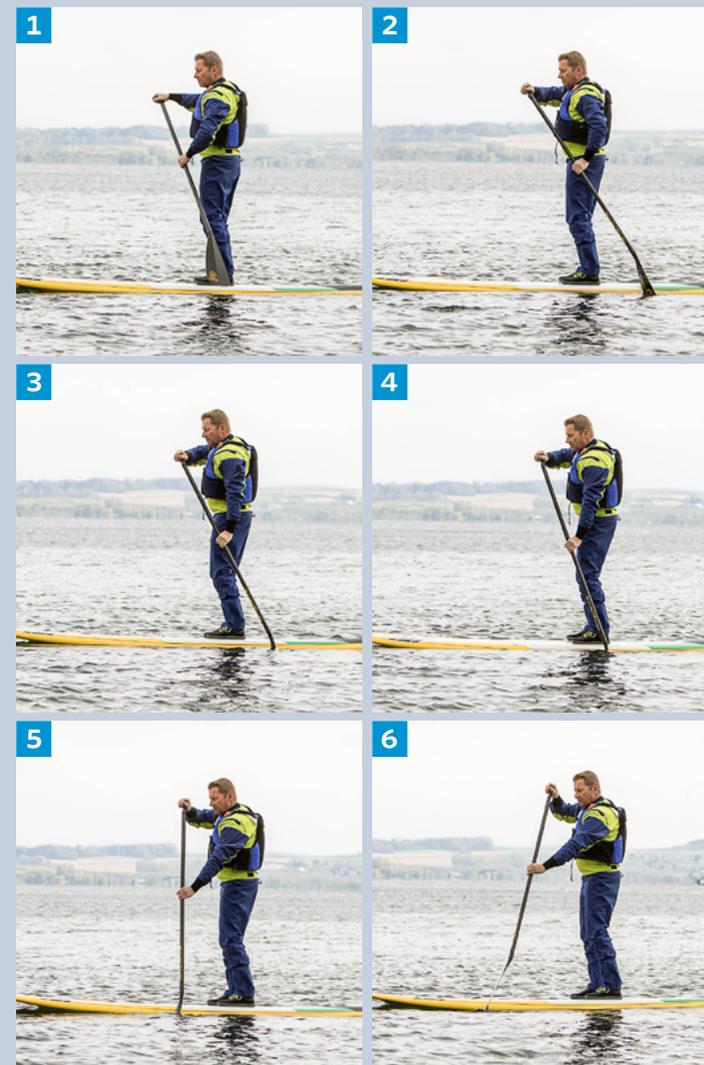
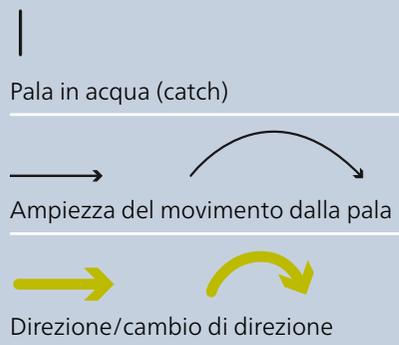
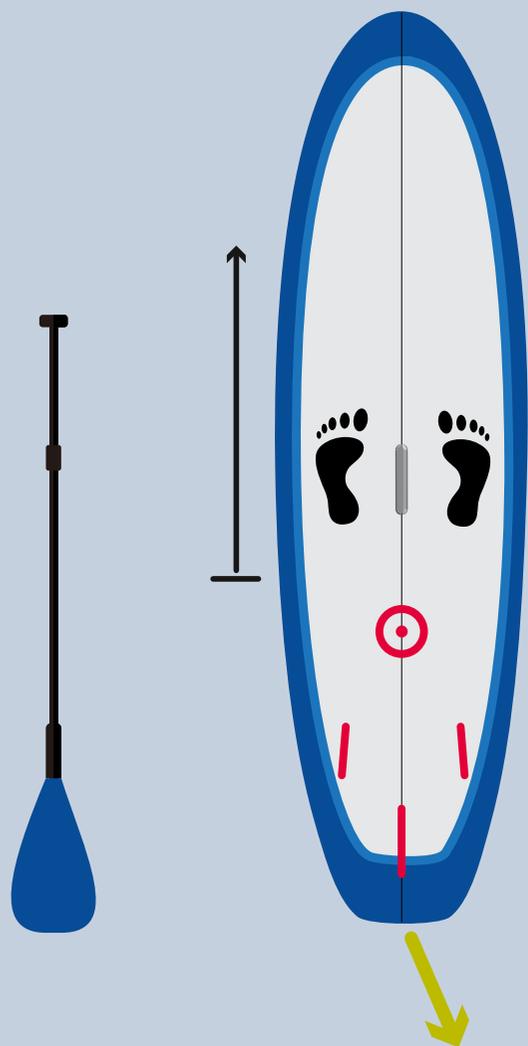
Direzione/cambio di direzione



## Elementi chiave

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

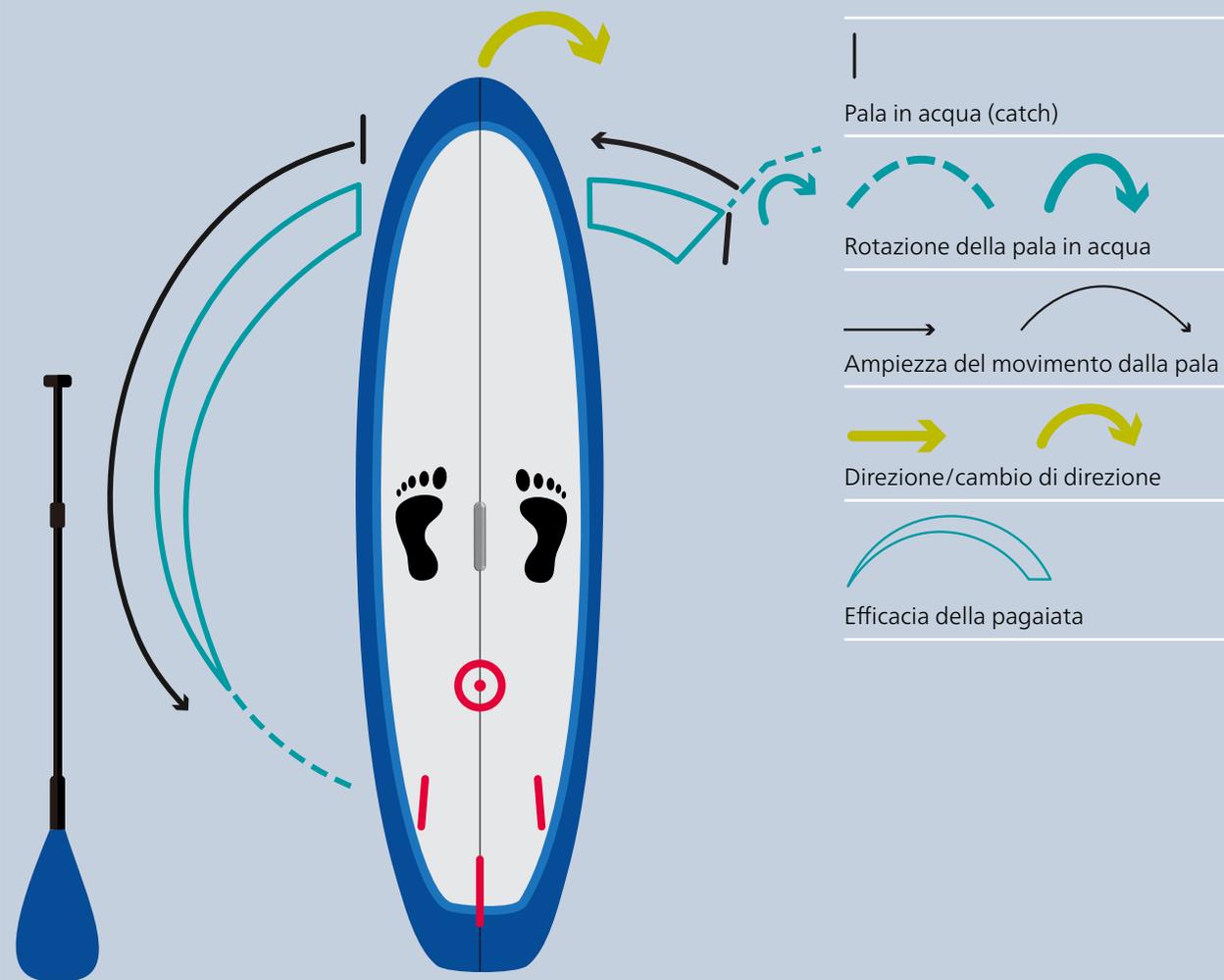
# Reverse/Backward stroke



## Elementi chiave

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

# Cross bow turn



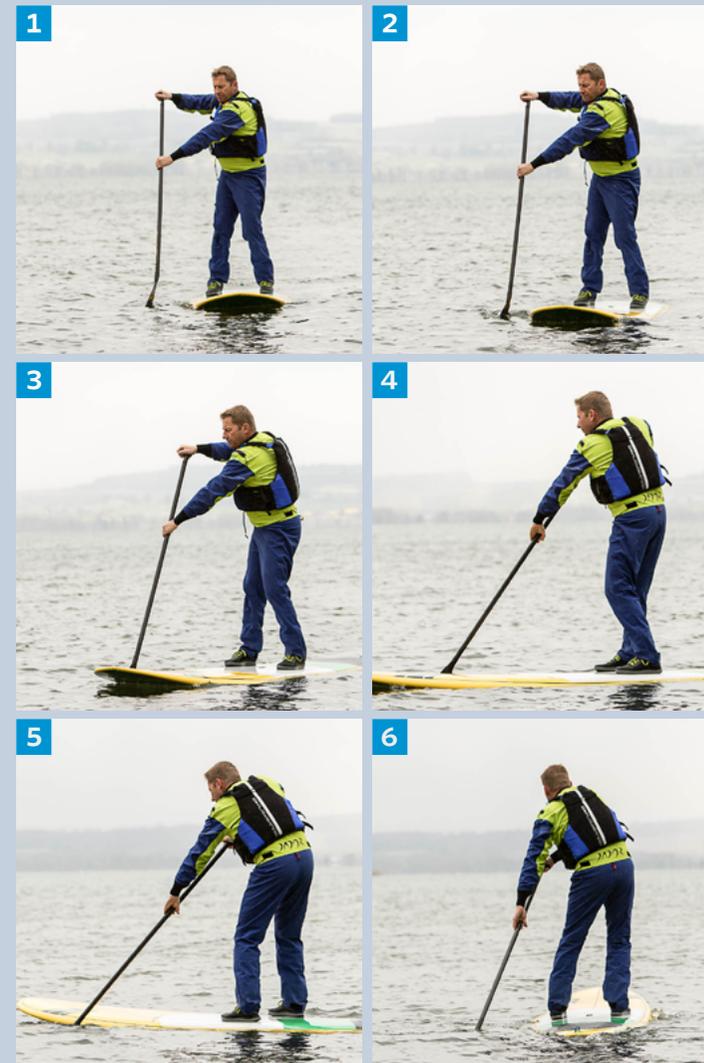
Pala in acqua (catch)

Rotazione della pala in acqua

Ampiezza del movimento dalla pala

Direzione/cambio di direzione

Efficacia della pagaia



## 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.

