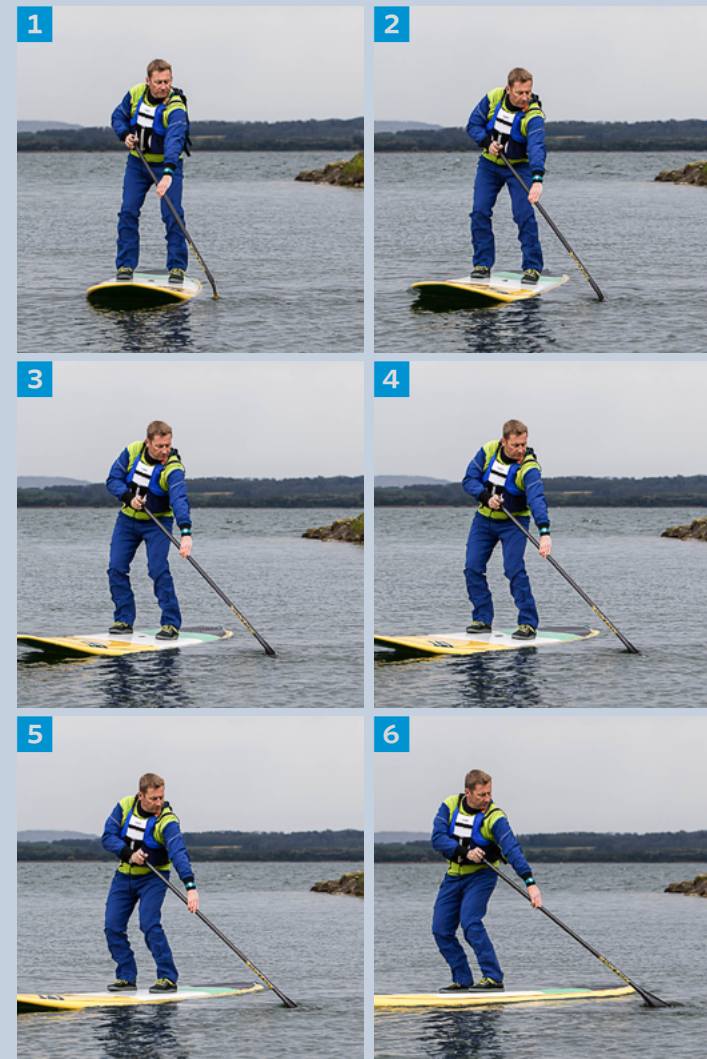
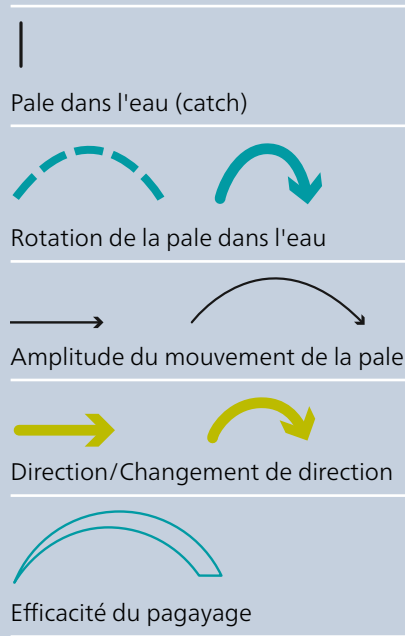
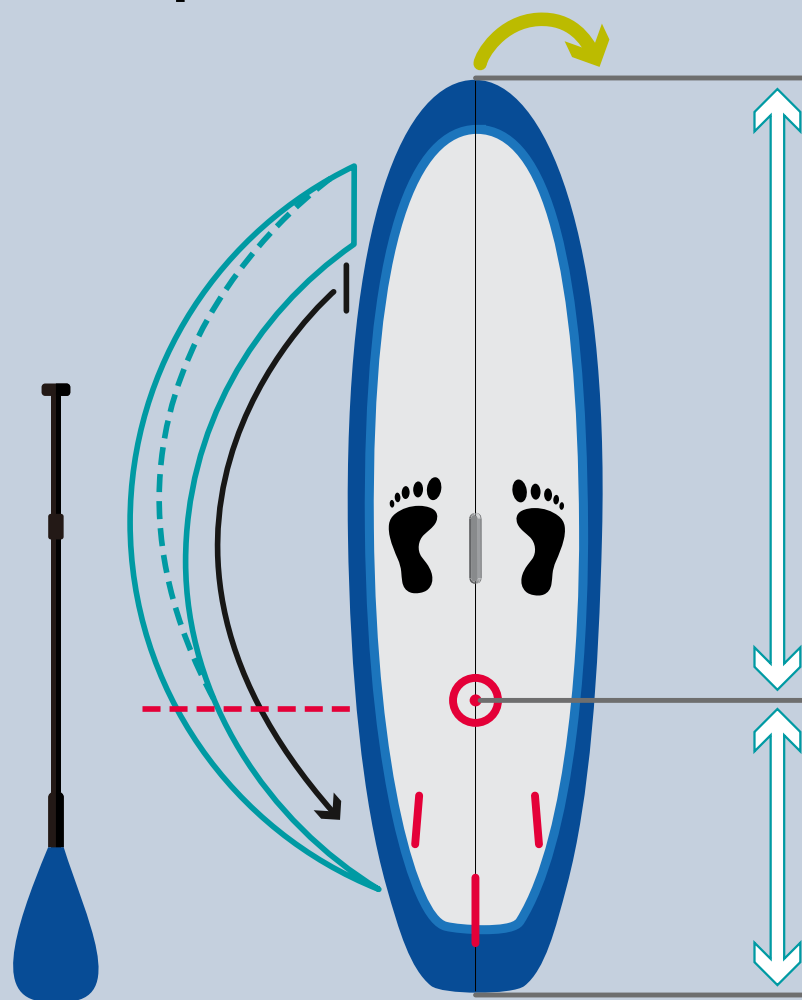


# Sweep stroke



## Points-clés

- Abaisser la prise à la hauteur du ventre pour augmenter la portée de la pagaie.
- Déclencher le mouvement de rotation du buste avec les hanches.