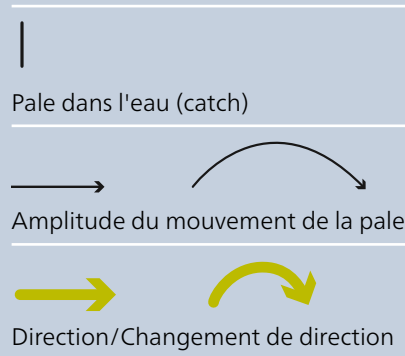
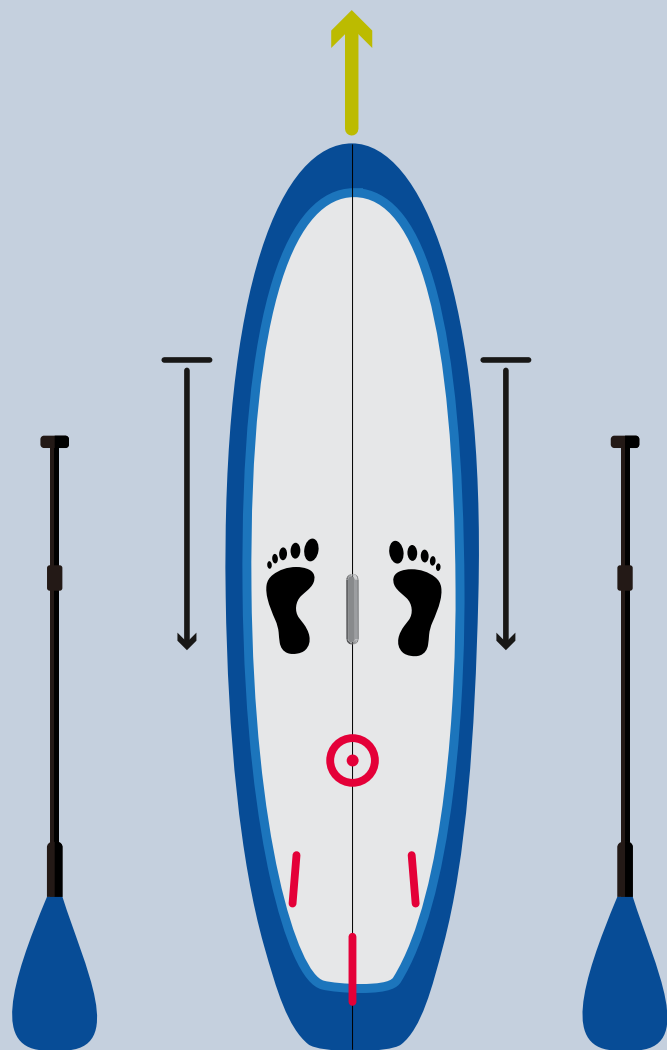


Forward stroke



Points-clés

- Plonger la pale le plus loin possible vers l'avant.
- Tendre les bras durant tout le mouvement de pagayage.
- Pivoter le buste en entier.
- Terminer le coup de pagaie juste derrière les talons.