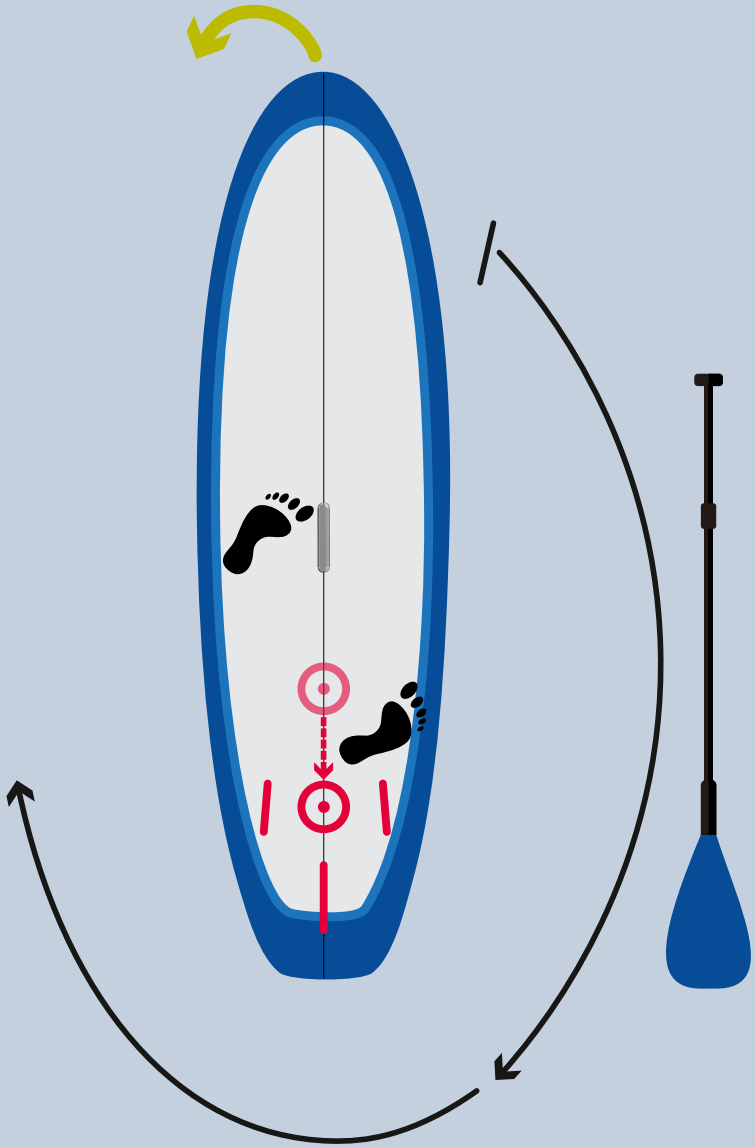
Pivot turn heelside



Pale dans l'eau (catch)

Amplitude du mouvement de la pale

Direction/Changement de direction

Points-clés – Changement de pieds pour une rotation à droite

- Déplacer le pied gauche vers le milieu de la planche avec une légère rotation.
- Transférer le poids du corps sur le pied gauche. Le pied droit, libéré, se décale vers l'arrière de la planche.

Points-clés

- Fléchir les genoux, abaisser le centre de gravité.
- Saisir la pagaie plus bas afin d'en augmenter la portée.