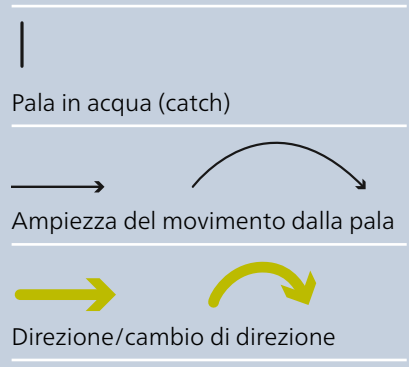
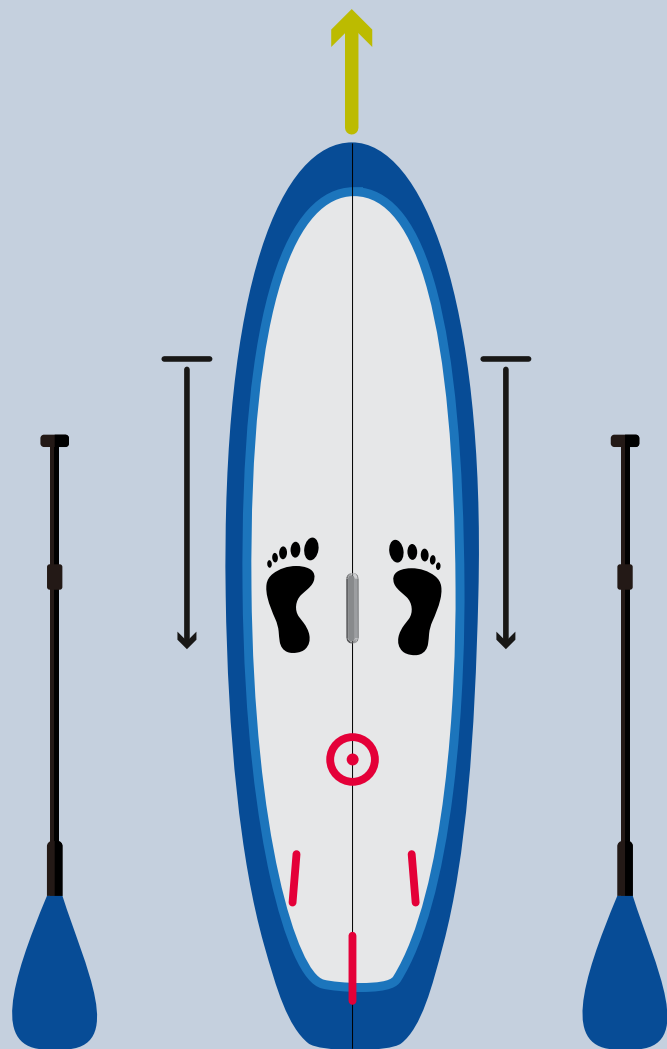


Forward stroke



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.