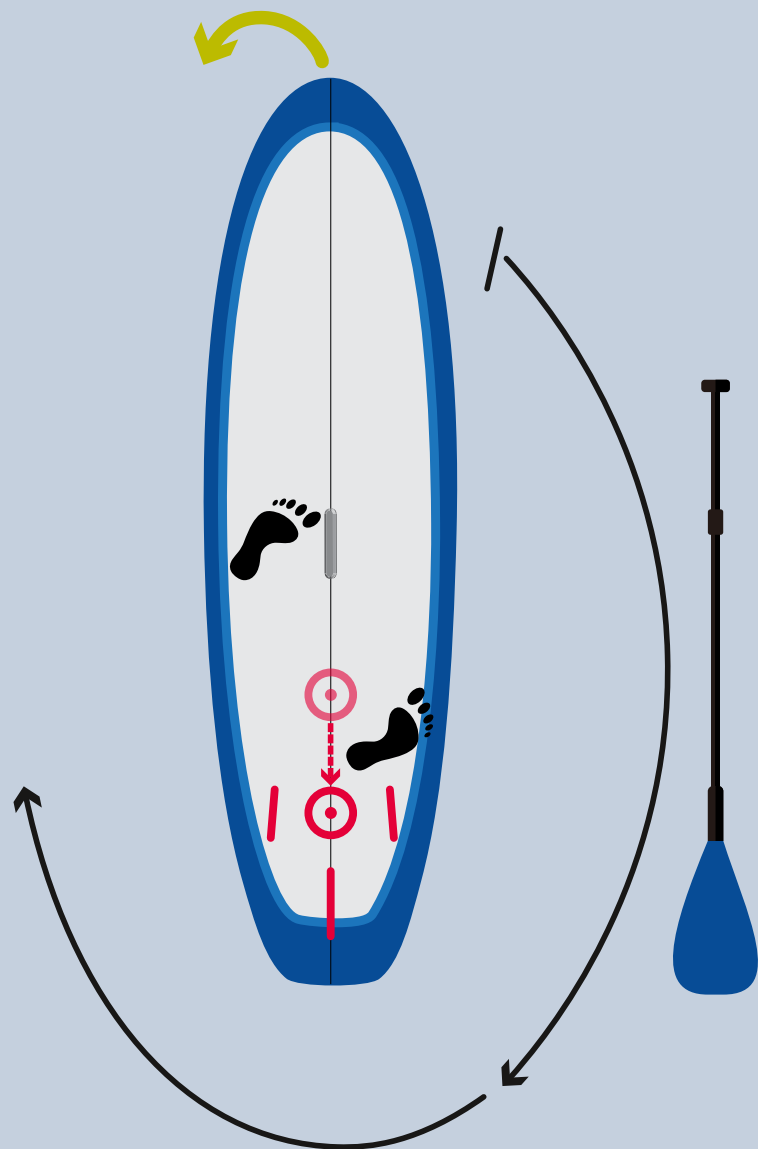


Pivot turn heelside



┆
Pala in acqua (catch)

→ ↪
Ampiezza del movimento dalla pala

→ ↪
Direzione/cambio di direzione



Elementi chiave – Spostare i piedi per una rotazione a destra

- Spostare il piede sinistro leggermente verso il centro della tavola con una leggera rotazione.
- Trasferire il peso del corpo sul piede sinistro leggermente girato verso l'interno. Il piede destro viene così sgravato dal peso e si sposta all'indietro (verso la poppa).

Elementi chiave

- Piegare le ginocchia, abbassare il baricentro.
- Afferrare la pagaia più in basso per aumentare il raggio di portata (della pagaia).