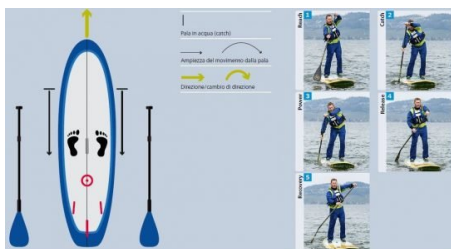


Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Forward stroke (trazione)

L'immagine che descrive «l'ancoraggio» della pala in acqua è quella che rappresenta meglio la trazione.



→ [Scheda descrittiva: Forward stroke \(pdf\)](#)

Il movimento consiste in cinque fasi distinte (pagaiata):

1. **Reach:** spostare la pagaia il più avanti possibile verso la prua facendola passare sopra il livello dell'acqua. Inclinare leggermente in avanti la parte superiore del corpo ed estendere le braccia. Spingere in avanti l'anca che si trova accanto alla pagaia.
2. **Catch:** immergere tutta la pala in acqua con un movimento rapido e breve. Portare le braccia, sempre tese, verso il basso e inclinare ancora leggermente il busto.
3. **Power:** tirare vigorosamente la pagaia ruotando il torso fino all'altezza dei piedi. Le braccia rimangono tese e l'anca di fianco alla pagaia ruota all'indietro.
4. **Release:** togliere la pagaia dall'acqua quando si trova appena dietro ai piedi. Raddrizzare il busto e portare le braccia (sempre tese) in avanti. Girare la pala di 90° (retro della pala verso la tavola).
5. **Recovery (raddrizzamento):** riportare la pala in avanti appena sopra la superficie dell'acqua. Piegare leggermente le braccia e ruotare l'anca che si trova a lato della pagaia in avanti.

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.

Più facile

Per semplificare concentrarsi solo sulle tre fasi «catch» – «power» – «recovery».

Osservazione: le fasi «reach» e «release» non sono primordiali per i principianti, che all’inizio possono dunque concentrarsi sulle altre tre fasi. Per gli avanzati che desiderano progredire e migliorare l’efficacia della pagaiata rivestono invece un’importanza capitale. Solamente eseguendo una fase «reach» con ampio movimento di rotazione dell’anca e una fase «release» mirata si consente alla tavola di scivolare in modo ottimale senza che la pagaia freni lo spostamento.

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rüegsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO