

# Stand up paddle – Tecniche di pagaiaata: Stop stroke (trazione)

Una tecnica che permette di frenare rapidamente l'avanzata della tavola. A seconda della velocità, lo spazio di frenata in acqua può essere molto lungo.



→ [Scheda descrittiva: Stop stroke](#) (pdf)

Con la pagaiaata d'arresto, la tavola si gira lateralmente rispetto alla direzione di marcia. In questo modo è possibile evitare rapidamente un ostacolo. Per contrastare le forze improvvise che agiscono sulla pagaia si consiglia di appoggiare il manico sulla coscia. Questo movimento permette anche di mantenere l'equilibrio più facilmente.

## Elementi chiave

- Appoggiare la pagaia sulla coscia, sopra il ginocchio.
- Contrarre la muscolatura addominale.

## Varianti

- In caso di velocità ridotta, immergere con forza la pagaia in acqua.
- Aumentare la velocità di spostamento.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**