Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Tour de Suisse nella scia

Quando i partecipanti riescono ad eseguire alla perfezione il «forward stroke» possono aumentare la velocità. Questo esercizio serve proprio a questo.

I partecipanti pagaiano uno dietro all'altro a breve distanza seguendo la scia di chi li precede. L'ultimo accelera per risalire la fila e posizionarsi davanti, e così via.

più facile

- Eseguire l'esercizio lentamente.

più difficile

- Eseguire l'esercizio sempre più velocemente.

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