

# Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Reverse/ Backward stroke (torsione)

Questa manovra consiste nel far scivolare la tavola all'indietro per riuscire ad affrontare alcune situazioni.



→ [Scheda descrittiva: Reverse/Backward stroke](#) (pdf)

Immergere la pagaia nell'acqua direttamente dietro i piedi e poi riportarla in avanti. La tavola scivola lungo la pagaia ruotando leggermente.

## Elementi chiave

- Tenere la pagaia il più verticalmente possibile.
- Eseguire solo pagaiate molto brevi.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO