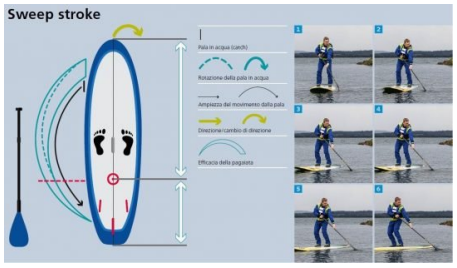
Stand up paddle: Tecniche

Per capire meglio la tecnica di base della pagaiata è utile immaginare che la pagaia venga ancorata in acqua. In questo modo la tavola scivola sull'acqua allontanandosi o avvicinandosi a questo «ancoraggio».



Tecniche	Spiegazioni	Svolgimento
Sweep stroke	Per manovrare la tavola con sicurezza sin dall'inizio, si consiglia di imparare la propulsione circolare. Questa tecnica permette di usare la pagaia per descrivere il più grande semicerchio possibile a sinistra o a destra della tavola.	→ Maggiori informazioni
Extended sweep	Il movimento è lo stesso di quello descritto sopra, ma la pagaia descrive un semicerchio passando davanti alla tavola e non lateralmente.	→ Maggiori informazioni
Forward stroke	L'immagine che descrive «l'ancoraggio» della pala in acqua è quella che rappresenta meglio la trazione.	→ Maggiori informazioni
Stop stroke	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.	→ Maggiori informazioni
Reverse/Backward stroke	Questa manovra consiste nel far scivolare la tavola all'indietro per riuscire ad affrontare alcune situazioni.	→ Maggiori informazioni
Cross bow turn	Il «cross bow turn» è il modo più efficace per girare la tavola senza dover cambiare la posizione dei piedi.	→ Maggiori informazioni
Pivot turn heelside	Il «pivot turn heelside» è una manovra	→ Maggiori informazioni

che permette di girare la tavola a partire dalla poppa. Per eseguirla occorre spostare i piedi sulla tavola.

→ Schede descrittive: Tecniche (pdf)

Osservazione: a titolo dimostrativo, nelle sequenze di immagini (da scaricare) la pala non viene immersa completamente in acqua. Nella realtà, invece, la pala va sempre immersa completamente.

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