

Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Regina del lago

Mantenere l'equilibrio e il controllo della propria tavola durante una rotazione necessita di allenamento.



La regina si gira (rotazione del busto e delle anche) e saluta il popolo riunito sulla riva.

Varianti

- Deodorante: rotazione della parte alta del corpo e annusare le proprie ascelle per verificare se il deodorante è efficace.
- Prima ballerina: durante il «reach» sollevare la parte posteriore del piede a lato della pagaia (fino alla punta) e abbassarlo di nuovo per il «catch». Questo movimento genera una rotazione a livello delle anche.

Osservazione: la rotazione del corpo favorisce l'efficacia della pagaiata e la resistenza di chi rema.

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 UFSP