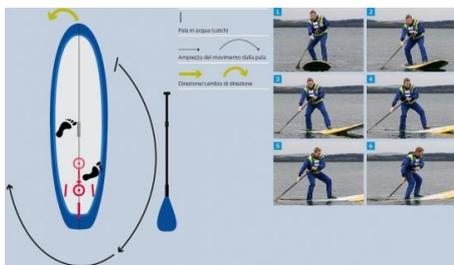


Stand up paddle – Tecniche di pagaiata: Pivot turn heelside

Il «pivot turn heelside» è una manovra che permette di girare la tavola a partire dalla poppa. Per eseguirla occorre spostare i piedi sulla tavola.



→ [Scheda descrittiva: Pivot turn heelside \(pdf\)](#)

Spostando la posizione dei piedi verso la parte posteriore della tavola, la poppa sprofonda e la superficie della tavola a contatto con l'acqua diminuisce. Il punto di rotazione è spostato all'indietro verso la pinna (v. grafico, cerchio rosso). La tavola può così girare più velocemente e il raggio di rotazione è ridotto. La rotazione avviene tramite una propulsione circolare.

Osservazione: più ci si sposta verso la parte posteriore della tavola, più la posizione diventa instabile. All'inizio, si raccomanda di spostarsi solo leggermente per osservare gli effetti sulla stabilità e sull'equilibrio.

Elementi chiave – Spostare i piedi per una rotazione a destra

- Spostare il piede sinistro leggermente verso il centro della tavola con una leggera rotazione.
- Trasferire il peso del corpo sul piede sinistro leggermente girato verso l'interno. Il piede destro viene così sgravato dal peso e si sposta all'indietro (verso la poppa).

Elementi chiave

- Piegare le ginocchia, abbassare il baricentro.
- Afferrare la pagaia più sotto per aumentare il raggio di portata (della pagaia)

Varianti

- Limitare i movimenti di pagaia nella parte posteriore della tavola.
- Eseguire lo «sweep stroke» attorno alla poppa, ruotare il corpo il più lontano possibile.

Più facile

- Da seduti (piedi in acqua) o in ginocchio sulla tavola: indietreggiare progressivamente, poi eseguire lo «sweep stroke».
- In piedi sulla tavola ferma. All'inizio i piedi possono restare paralleli.

Più difficile

- Eseguire il «pivot turn» in movimento e aumentare la velocità di spostamento.
- Effettuare lo «sweep stroke» la propulsione circolare sul lato dei talloni («pivot turn toeside»).

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